



KESEHATAN KULIT PADA REMAJA



BD. SITI CHOLIFAH, SST., M. KES., M. BIOMED.,

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Kesehatan Kulit Pada Remaja

Bd. Siti Cholifah, S.ST., M.Kes., M.Biomed.

Kesehatan Kulit Pada Remaja

Penulis:

Bd. Siti Cholifah, S.ST., M.Kes., M.Biomed.

Desain Cover:

Nur Muhamad Safi'i

Tata Letak:

Ida Farida

Komarudin

Editor:

Ida Farida

Komarudin

ISBN:

Cetakan Pertama: 2025

Hak Cipta 2025, Pada penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

by Penerbit Greenbook Publishing Indonesia

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

Greenbook Publishing Indonesia



Jl. Sultan Ageng Tirtayasa No.12, Kedungjaya, Kecamatan
Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45611

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata lain selain alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur yang begitu dalam atas segala nikmat ada karunia yang sudah Allah berikan pada saya selama ini, termasuk dengan terbitnya buku ini merupakan anugerah yang sangat membahagiakan bagi saya. Buku yang sudah lama saya rencanakan untuk disebar luaskan kepada masyarakat luas khususnya para remaja agar mereka memahami pentingnya menjaga kesehatan kulit sejak usia remaja.

Di masa sekarang ini banyak remaja yang sudah mengenal berbagai macam skincare yang beredar di pasaran. Namun, tidak semua remaja memahami bahwa penggunaan skincare harus sesuai dengan jenis kulit dan tingkatan usia agar kulitnya tetap terjaga, sehat alami dan tidak cepat rusak karena terlalu banyak terkontaminasi bahan-bahan kimia.

Buku ini berisi tentang pengetahuan dasar kesehatan kulit remaja yang sangat mudah dibaca, dipahami dan diaplikasikan dalam keseharian. Sebagai seseorang yang berkecimpung di dunia kecantikan, khususnya perawatan wajah dan kulit, saya sering menemukan kasus klien yang kulitnya bermasalah. Berdasarkan pengalaman tersebut, lahirlah buku ini untuk ikut mengedukasi para wanita khususnya remaja agar semakin peduli dengan kesehatan kulit tubuh khususnya wajah.

Tentu saja saya banyak mengucapkan banyak terima kasih pada keluarga, rekan-rekan yang sudah membantu dan mendukung saya untuk bisa menyelesaikan buku ini. Harapannya semoga buku ini bisa menambah kekayaan literasi membaca dan menulis di negeri ini, serta menjadi salah satu literatur bagi para remaja untuk memahami pentingnya kesehatan kulit sejak dini.

Salam hangat,
Bd. Siti Cholifah, S.ST., M.Kes., M.Biomed.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	i
BAB 1 LAPISAN KULIT MANUSIA	1
BAB 2 POLA MAKAN UNTUK KESEHATAN KULIT REMAJA.....	15
BAB 3 AKTIFITAS YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN KULIT REMAJA	30
BAB 4 HORMON DAN MASALAH KULIT WAJAH PADA REMAJA.....	39
5 TIPS PERAWATAN KULIT UNTUK REMAJA DI RUMAH	52
BAB 6 MENJADI REMAJA YANG SEHAT DAN MENCINTAI DIRI DENGAN TEPAT	86

BAB 1

LAPISAN KULIT MANUSIA

Kulit merupakan bagian tubuh terluar yang melindungi seluruh jaringan tubuh manusia. Tanpa lapisan kulit, manusia tidak bisa hidup dengan normal. Jika dibentangkan, kulit orang dewasa diperkirakan memiliki luas sekitar dua meter persegi. Kulit juga merupakan penyempurna fisik seseorang, dengan berbagai macam warna dan jenis kulit manusia terlihat indah dan rupawan. Ketika lapisan kulit di salah satu bagian tubuh kita terluka, maka akan membawa dampak pada aktivitas sehari-hari. Seseorang akan terganggu kesehariannya jika ada bagian tubuhnya yang bermasalah dengan kulitnya.

Lapisan kulit itu selalu berubah karena memiliki banyak sel dan struktur khusus. Fungsi utama kulit adalah sebagai pelindung organ tubuh bagian dalam. Seperti otot, tulang, saraf, sendi, dan jaringan tubuh lainnya. Kulit juga membantu mengatur suhu tubuh, berperang aktif dalam sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari penyakit, juga mengumpulkan informasi sensorik dari lingkungan sekitar.

Perlu kita ketahui bahwa kulit itu terdiri dari beberapa lapisan. Tiap lapisan terbentuk dari jaringan sel yang memiliki fungsi masing-masing. Kulit memiliki ketebalan, warna, dan tekstur yang berbeda di seluruh tubuh. Misalnya, kulit kepala mengandung lebih banyak folikel rambut dibandingkan kulit di bagian tubuh lainnya. Sementara itu, telapak kaki dan tangan tidak memiliki folikel rambut. Selain itu, telapak kaki dan telapak tangan jauh lebih tebal daripada kulit di area tubuh lain.

Untuk menjaga kesehatan kulit terutama kulit wajah, maka kita harus mengetahui dahulu berbagai jenis kulit. Setiap jenis kulit memiliki perawatan dan permasalahan yang berbeda. Usia remaja adalah usia yang banyak melakukan aktivitas di luar rumah. Masalah kulit yang sudah timbul di masa remaja, jika tidak ditanggulangi dengan cepat akan berdampak hingga dewasa.

Setiap orang yang memasuki usia remaja tentu mengalami perubahan yang membuat kelenjar minyak pada kulit lebih aktif. Hal ini membuat para remaja memiliki risiko menderita masalah kulit, seperti komedo, jerawat, beruntusan, dan lainnya. Meskipun masih remaja, mereka juga perlu merawat kulit sejak dini. Tidak seperti yang terlihat, anatomi kulit manusia terdiri atas beberapa lapisan dengan fungsi yang berbeda-beda. Supaya lapisan-lapisan itu berfungsi dengan baik, kulit memerlukan asupan nutrisi yang memadai.

Mungkin tidak semua orang menyadari, bahwa kulit merupakan salah satu organ terbesar pada tubuh manusia yang meliputi hampir seluruh permukaan tubuh. Kulit memiliki banyak peran dalam memelihara kehidupan dan kesehatan, tetapi juga memiliki banyak potensi, dengan lebih dari 3.000 kemungkinan kelainan kulit. Tidak hanya menahan segala sesuatu tetap pada tempatnya, kulit juga berperan penting sebagai batas pelindung yang kedap udara, kedap air, dan fleksibel, antara dunia luar dan sistem yang sangat teratur di dalam tubuh.

Kulit memiliki ketebalan yang tidak sama pada setiap orang, tergantung jenis kelamin, usia, dan faktor lain seperti kondisi medis tertentu. Kendati berbeda-beda, secara umum bisa dikatakan, bahwa kulit pria lebih tebal dibanding kulit wanita, kulit orang dewasa lebih tebal dari anak-anak.

Berikut ini adalah beberapa perbedaan kulit pria dan wanita yang sebaiknya diketahui:

1. Ketebalan kulit

Pria dan wanita memiliki kadar hormon yang berbeda. Hal ini menimbulkan perbedaan ketebalan kulit di antara keduanya.

2. Sebum dan kadar minyak

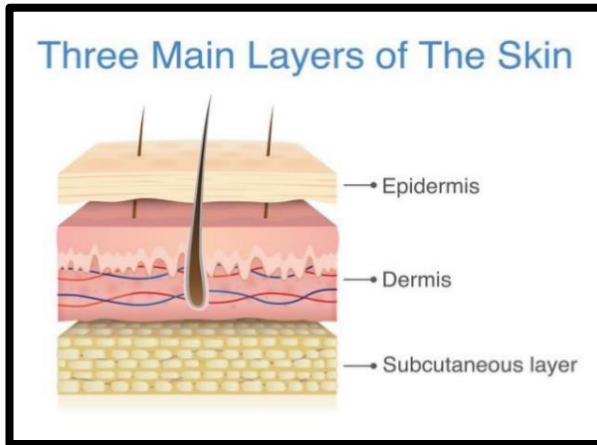
Tingkat sebum yang diproduksi oleh kulit membuat kulit pria dan wanita berbeda. Pria memiliki pori-pori yang lebih besar sehingga memproduksi sebum lebih banyak. Hal inilah yang menyebabkan pria lebih mudah berminyak dibandingkan wanita. Masalah kulit yang disebabkan oleh sebum, seperti komedo dan jerawat akan bertahan lebih lama pada kulit pria.

3. Perbedaan selanjutnya pada kulit pria dan wanita adalah tekstur kulit wajah. Pria memiliki lapisan *stratum corneum* yang lebih tebal dari wanita.

4. Rambut wajah juga menjadi pembeda antara kulit pria dan wanita. Pada pria, terdapat kumis dan janggut, tetapi tidak pada wanita. Kulit wajah pria menjadi lebih sensitif dan mudah iritasi jika rutin bercukur tiap hari karena terkena gesekan pisau cukur.

5. Kulit pria memiliki kepadatan kolagen yang lebih tinggi dibanding kulit wanita. Hal ini karena tingkat kolagen pria lebih padat sehingga kulit pria menunjukkan tanda penuaan lebih lambat dibanding wanita meskipun di usia yang sama.

6. Perbedaan kulit selanjutnya adalah siklus hormonal. Kulit wanita akan lebih mudah menghitam akibat siklus hormonal yang berpengaruh pada warna kulit. Itulah sebabnya, perawatan wajah yang mengandung pencerah lebih dibutuhkan wanita daripada pria.



Sumber gambar: Kompas.com

Bagaimana dengan kulit remaja? Kulit remaja mempunyai ciri-ciri berikut ini:

1. Kondisi kolagen/dermis lebih baik dari kulit dewasa, elastisitas juga lebih baik;
2. Perputaran kulit lebih dekat ke normal dibandingkan kulit dewasa, tetapi dapat terganggu dengan mudah;
3. Level hormon endrogen lebih tinggi sehingga kulit lebih berminyak sehingga meningkatkan terjadinya kulit berminyak, pori-pori membesar, komedo, dan jerawat sehingga membuat kulit terasa kotor;
4. Minyak (sebum) pada kulit remaja berbeda dengan minyak biasa karena struktur minyaknya lebih keras sehingga minyaknya tidak keluar pori dengan lancar.

Setelah mengetahui perbedaan kulit pria dan wanita, juga fungsinya, beserta ciri-ciri kulit remaja, selanjutnya perlu diketahui juga lapisan-lapisan pada kulit. Apa saja lapisan-lapisan pada kulit?

Seperti yang umum dipahami banyak orang, kulit memiliki ketebalan, warna, dan tekstur yang berbeda di seluruh tubuh. Misal, kulit kepala mengandung lebih banyak folikel rambut

dibanding kulit di bagian tubuh lainnya. Sementara itu, telapak tangan jauh lebih tebal daripada kulit di bagian tubuh lain.

Berikut ini adalah lapisan kulit dan fungsinya bagi tubuh.

1. Epidermis

Epidermis merupakan bagian terluar dari ketiga lapisan kulit. Ketebalannya tergantung di mana ia berada di tubuh. Ada lima lapisan epidermis, yaitu:

a. *Stratum basale*:

Lapisan ini dikenal sebagai lapisan sel basal, yang memiliki sel-sel basal berbentuk kolom yang membelah dan mendorong sel-sel tua ke permukaan kulit. Sel-sel tua menjadi rata, akhirnya mati dan luruh. Begitulah siklus seterusnya.

b. *Stratum spinosum*:

Disebut juga sel skuamosa, merupakan lapisan kulit yang paling tebal. Lapisan ini juga mengandung sel Langerhans yang dapat mencegah infeksi.

c. *Stratum granulosum*:

Lapisan ini mengandung lebih banyak keratinosit yang bergerak di permukaan.

d. *Stratum lucidum*:

Lapisan ini hanya ada di telapak tangan dan telapak kaki.

e. *Stratum korneum*:

Lapisan ini adalah yang terluar dan akan luruh setiap dua minggu.

Epidermis juga mengandung tiga sel khusus, yaitu:

- Melanosit yang menghasilkan pigmen melanin
- Sel Langerhans yang bertindak sebagai garis pertahanan pertama dalam sistem
- Sel Merkel yang memiliki fungsi, tetapi belum sepenuhnya dipahami.

2. Dermis

Dermis adalah lapisan tengah yang terletak di antara epidermis dan jaringan subkutan. Lapisan kulit yang satu ini berisi jaringan ikat, kapiler darah, kelenjar minyak dan keringat, ujung saraf, serta folikel rambut. Lapisan ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Dermis papiler, yang merupakan lapisan atas yang tipis;
- b. Dermis retikuler, yang merupakan lapisan bawah yang tebal.

Ketebalan dermis bervariasi tergantung pada lokasinya di tubuh. Di kelopak mata, tebalnya 0,6 milimeter. Di bagian belakang, telapak tangan, dan telapak kaki setebal 3 milimeter. Dermis merupakan rumah bagi tiga jenis jaringan berbeda yang ada di:

- Kolagen
- Jaringan elastis
- Serat retikuler

Dermis juga mengandung beberapa sel dan struktur khusus, termasuk:

- Folikel rambut
- Kelenjar Sebaceus
- Kelenjar apokrin dan endokrin
- Pembuluh darah dan ujung saraf
- Sel-sel Meissner dan sel-sel pipih yang mentransmisikan sensasi sentuhan dan tekanan.

3. Jaringan Subkutan

Lapisan terdalam dari kulit adalah jaringan subkutan, hypodermis, dan subkutis. Secara teknis, ini sebenarnya bukan bagian dari kulit, tetapi membantu menempelkan kulit ke tulang dan otot. Jaringan subkutan juga menyediakan kulit dengan saraf dan suplai darah.

Hipodermis mengandung sebagian besar lemak, jaringan ikat, dan elastin, yang merupakan protein elastis yang membantu jaringan kembali ke bentuk normal setelah peregangan.

Tingginya kadar lemak membantu melindungi tubuh dan mencegah tubuh kehilangan terlalu banyak panas. Lapisan lemak juga bertindak sebagai pelindung bantalan tulang dan otot.

Kulit adalah organ besar dan kompleks dengan berbagai fungsi yang amat vital. Mulai melindungi tubuh dari patogen, hingga membantu menjaga suhu tubuh yang tepat.

Selanjutnya, kurangnya bulu di tubuh langsung membedakan manusia dari semua mamalia darat besar lainnya. Terlepas dari perbedaan individu atau ras, tubuh manusia tampaknya kurang berambut, dalam arti bahwa rambut sangat sedikit sehingga seperti tidak ada. Tempat-tempat yang relatif berbulu ini dapat disebut sebagai daerah epigamic, dan berhubungan dengan komunikasi sosial dan seksual, baik secara visual atau melalui aroma dari kelenjar yang berhubungan dengan folikel rambut.

Kita tentu mengetahui bahwa kulit mengalami perubahan sejak lahir hingga usia tua. Pada bayi dan anak-anak, teksturnya lembut, kering, dan sebagian besar bebas kerutan dan noda. Anak-anak di bawah dua tahun umumnya berkeringat sedikit dan tidak teratur. Pada masa remaja, rambut menjadi lebih panjang, tebal, dan lebih berpigmen, terutama di kulit kepala, aksila, kemaluan, dan wajah pria. Pigmentasi kulit umum secara meningkat, fokus pigmentasi lokal tampak misterius, dan lesi (benjolan) jerawat sering muncul.

Pertumbuhan rambut, keringat, dan sekresi sebaceous mulai berkembang. Folikel rambut dan kelenjar kulit berasal dari epidermis, tetapi tertanam di dalam dermis. Dermis kaya akan pembuluh darah meskipun tidak ada yang menembus epidermis kehidupan. Epidermis menerima bahan hanya melalui difusi dari

bawah. Dermis juga mengandung saraf dan organ indra di berbagai tingkatan.

Kulit manusia dipenuhi dengan pembuluh darah, yaitu kumpulan arteri, vena, dan kapiler yang kusut meskipun tampak teratur. Persediaan darah yang demikian, jauh melebihi kebutuhan biologis maksimum kulit itu sendiri, merupakan bukti bahwa kulit melayani sistem pembuluh darah, berfungsi sebagai perangkat pendingin. Untuk mengetahui fungsi ini, kelenjar keringat menuangkan udara ke permukaannya, yang penguapannya menyerap panas ke kulit.

Jika lingkungan dingin dan panas tubuh harus dijaga, pembuluh darah kulit berkontraksi dengan ritme yang cepat dan berurutan sehingga hanya sedikit darah yang mengalir melaluinya. Selain mengontrol suhu tubuh, kulit juga berperan dalam pengaturan tekanan darah. Sebagian besar aliran darah dapat dikontrol dengan membuka dan menutup pembuluh darah tertentu yang merupakan jari di kulit. Pembuluh ini memungkinkan darah bersirkulasi melalui kapiler perifer atau melewatinya dengan cara disalurkan langsung dari arteri kecil ke vena

Sebelum membahas tentang bagaimana memelihara kesehatan lapisan-lapisan kulit, terutama pada remaja, berikut ini akan dibahas tentang permukaan kulit. Permukaan kulit menggambarkan pola yang khas. Permukaan yang utuh berlubang oleh lubang keseluruhan keringat dan folikel rambut, yang disebut pori-pori, dan berkerut karena garis-garis berpotongan. Semua individu memiliki tanda yang tidak sama pada salah satu bagian tubuhnya, tetapi memiliki detail yang unik. Garis-garis itu berorientasi pada arah tegangan elastis secara umum dan jumlahnya tak terhitung. Detail halus yang khas dan merupakan ciri khas setiap individu ini disebut sidik jari. Sidik jari digunakan sebagai alat identifikasi diri karena memiliki kelegaan yang tinggi, pola yang lebih jelas, dan mudah diperoleh.

Fungsi Kulit

Kulit memiliki berbagai fungsi, antara lain:

- Melindungi otot, tulang, maupun organ lain yang berada dalam tubuh;
- Melindungi tubuh dari kuman, virus, atau paparan zat kimia;
- Memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit;
- Membantu sintesis vitamin C;
- Menjaga suhu tubuh tetap stabil;
- Merasakan sensasi nyeri maupun sentuhan.

Tidak hanya fungsi di atas, berikut ini fungsi kulit lainnya secara lebih rinci.

1. Kulit sebagai alat proteksi atau pelindung tubuh.

Fungsi kulit adalah menjaga bagian dalam tubuh terhadap gangguan fisik dari luar, gangguan kimiawi, gangguan yang bersifat panas, serta gangguan infeksi, terutama dari jamur dan bakteri.

2. Kulit sebagai indra peraba

Sebagai salah satu fungsi kulit tubuh manusia adalah sebagai indra peraba. Hal ini karena epidermis, dermis, dan hipodermis mengandung struktur saraf sensorik khusus yang mendeteksi sentuhan, suhu, dan nyeri.

3. Kulit sebagai pengatur suhu tubuh manusia

Fungsi kulit sebagai pengatur suhu tubuh dipenuhi dengan cara mengeluarkan keringat dan mengerutkan pembuluh darah. Suhu tubuh diatur oleh suatu area di otak yang dikenal sebagai hipotalamus. Hipotalamus meregulasi suhu tubuh dan mengontrolnya dengan membuka dan menutup kelenjar keringat, serta otot yang berkontraksi.

4. Kulit sebagai pembentuk pigmen

Sel pembentuk pigmen atau disebut melanosit terletak di lapisan basal kulit. Jumlah melanosit dan besarnya butiran pigmen (melanin) menentukan warna kulit seseorang.

5. Kulit sebagai media penyambung tulang dan otot

Lapisan terdalam kulit disebut jaringan subkutan, hipodermis, atau subkutis. Secara teknis, jaringan tersebut bukan bagian dari kulit, tetapi membantu menempelkan kulit ke tulang dan otot yang mendasarinya.

6. Kulit sebagai pelindung tulang dan otot

Sebagian besar hipodermis terbuat dari lemak, jaringan ikat, dan elastin. Kadar lemak tinggi membantu melindungi dan mencegah tubuh kehilangan terlalu banyak panas. Lapisan lemak juga berfungsi untuk melindungi tulang dan otot.

7. Kulit sebagai alat ekskresi

Kelenjar-kelenjer kulit akan mengeluarkan zat sisa metabolisme berupa keringat yang mengandung urea, natrium klorida, ammonia, serta asam urat melalui pori-pori.

8. Produksi vitamin D

Lapisan epidermis kulit manusia juga dapat menyintesis vitamin D saat terkena radiasi UV. *Cholecalciferol* merupakan suatu bentuk vitamin D3 yang disintesis dari turunan kolesterol steroid di kulit dan akan aktif jika terpapar sinar matahari. Adapun *cholecalciferol* ini berperan dalam penyerapan normal kalsium dan fosfor, yang sangat dibutuhkan tulang



Sumber gambar: mamaschoice.id

Tips Menjaga Kesehatan Kulit

Setelah mengetahui fungsi kulit, selanjutnya harus diketahui bagaimana tips menjaga kesehatan kulit. Seiring pertambahan usia, kulit akan mengalami perubahan karena proses penuaan. Hal ini menjadikan kulit tidak lagi sehalus atau sekencang sebelumnya. Selain itu, proses penuaan pada kulit juga bisa menyebabkan kulit mudah kering, menipis, dan rentan terkena masalah kulit.

Oleh karena itu, agar kesehatan kulit tetap terjaga, kita perlu tahu bagaimana merawatnya dengan baik sejak dini, terutama sejak masuk usia remaja. Berikut ini tips menjaga kesehatan kulit.

1. Membersihkan kulit secara rutin

Membersihkan kulit salah satunya dengan mandi menggunakan sabun berbahan lembut, terutama setiap selesai beraktivitas atau berkeringat. Tidak boleh lupa membersihkan wajah setidaknya dua kali sehari, terutama pagi hari dan malam hari menjelang tidur. Mengapa? Agar kotoran dan bakteri yang menempel pada kulit bisa terangkat. Dengan menjaga kebersihan kulit dengan baik, kesehatan kulit pun akan terjaga.

2. Menggunakan tabir surya saat beraktivitas di luar ruangan

Paparan sinar ultraviolet dari sinar matahari dapat mempercepat proses penuaan pada kulit. Oleh karena itu, sebaiknya kulit dilindungi dengan tabir surya setiap akan beraktivitas di luar ruangan.

Tabir surya dengan SPF 30 atau lebih mampu melindungi kulit dari paparan sinar UVA dan UVB. Selain menggunakan tabir surya, kita juga melindungi kulit dengan pakaian panjang, topi lebar, atau masker, terutama saat cuaca sangat panas.

3. Mengoleskan pelembab setiap hari

Setelah mandi dan mencuci muka, sangat dianjurkan mengoleskan pelembab untuk menjaga kelembaban kulit. Akan tetapi, yang harus diperhatikan, *lotion* atau pelembab harus benar-benar disesuaikan dengan jenis kulit agar tidak menimbulkan masalah.

4. Menerapkan pola hidup sehat

Selain perawatan dari luar, kita juga harus melakukan perawatan dari dalam agar kesehatan kulit terjaga. Pola hidup sehat harus rajin diterapkan dalam keseharian sehingga menjadi kebiasaan baik yang harus dijaga. Termasuk menjaga pola hidup sehat adalah mengonsumsi makanan yang bernutrisi baik, menjaga agar asupan makanan tidak berlebihan atau terlalu banyak, mencukupi kebutuhan cairan tubuh, berolah raga secara rutin, dan mengelola pikiran dengan baik agar tidak stres.

Apa sajakah makanan yang baik dikonsumsi, utamanya bagi remaja, untuk kesehatan seluruh lapisan kulit?

1. Stroberi

Stroberi kaya vitamin C yang dapat memperlambat munculnya keriput, melembabkan kulit, menetralkan radikal bebas akibat sinar UV meningkatkan sintesis kolagen dalam tubuh. Kolagen merupakan protein berserat dan tak larut yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit.

2. Pepaya

Pepaya adalah buah yang tinggi vitamin C dan sangat baik untuk kesehatan kulit. Sifat antioksidan dari vitamin C akan melindungi sel kulit dari kerusakan yang disebabkan sinar matahari. Vitamin C bekerja dengan memperbaiki DNA yang telah rusak oleh sinar UV.

3. Tomat

Tomat kaya kandungan likopen, yaitu sejenis karotenoid yang dapat membantu melindungi kulit dari radiasi sinar matahari.

4. Labu kuning

Labu kuning mengandung senyawa beta karoten yang dapat melindungi kulit dari radiasi sinar UV. Beta karoten memiliki efek antioksidan yang memberikan pertahanan kulit terhadap radikal bebas dan radiasi sinar UV dari matahari. Tidak hanya itu, tubuh akan mengubah beta karoten menjadi vitamin A yang dapat menjaga kesehatan mata, meningkatkan kepadatan tulang, dan memperkuat sistem imun.



Sumber gambar: pixabay.com

5. Jagung

Jagung merupakan makana sehat untuk kulit yang menjadi sumber terbaik dari lutein, yakni sejenis karotenoid yang bekerja seperti beta karoten.

6. Bayam

Bayam juga kaya lutein untuk melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar UV. Bayam kaya vitamin C, E, K, lutein, dan zeaxanthin. Itulah sebabnya, saat membeli bayam, pilihlah bayam yang berada di tumpukan paling atas yang terkena sinar matahari.

7. Tahu

Tahu berbahan dasar kedelai yang mengandung isoflavon. Senyawa ini dapat meningkatkan produksi kolagen yang bermanfaat dalam melembutkan kulit. Konsumsi kolagen dalam wanita pascamenopause dapat mengurangi garis halus dan meningkatkan elastisitas kulit wajah. Selain mencegah kerusakan kulit akibat paparan sinar UV, senyawa isoflavon diketahui dapat mengurangi risiko kanker kulit.

8. Edamame

Edamame juga mengandung isoflavon yang berfungsi menangkal radikal bebas dari paparan sinar matahari penyebab penuaan dini. Menurunnya kolagen ditandai dengan kulit kendur, berkerut, dan muncul flek hitam. Makan edamame sejak remaja akan membantu mencegah perubahan kulit akibat efek penuaan dini.

9. Ikan salmon

Ikan salmon kaya akan kandungan asam lemak omega 3 yang penting untuk menjaga kesehatan kulit. Termasuk asam lemak omega 3 adalah DHA dan EPA, yang ditemukan dalam ikan salmon dapat melindungi sel dari kerusakan radikal bebas yang oleh sinar UV.

10. Ikan tuna

Ikan tuna yang harganya lebih terjangkau dibanding ikan salmon juga kaya kandungan asam lemak omega 3. Asam lemak omega 3 membantu mengurangi peradangan yang menyebabkan jerawat dan kemerahan. Ikan berlemak merupakan sumber vitamin E yang berguna sebagai antioksidan penting untuk kulit. Vitamin E membantu menjaga kulit agar terlihat lebih awet muda.

BAB 2

POLA MAKAN UNTUK KESEHATAN KULIT REMAJA

Seiring bertambahnya usia, kondisi kulit manusia bisa berubah. Beberapa perubahan yang mungkin terjadi pada kulit dan paling mudah terlihat antara lain kulit berkerut, berjerawat, dan berminyak. Terutama pada wanita biasanya akan lebih resah bila hal ini menimpa kulit wajah mereka. Namun, secara umum setiap orang harus mengetahui beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan kulit, agar kelak bisa lebih menjaga kondisinya dengan baik.

Kulit adalah merupakan organ terbesar pada tubuh manusia dengan lapisan terluarnya yang dinamakan epidermis. Epidermis ini yaitu bagian yang berperan penting dalam melindungi kulit dari faktor-faktor perusak di luar tubuh. Di balik epidermis terdapat lapisan dermis yang disebut juga sebagai lapisan tengah kulit.

Memiliki kulit sehat tentunya menjadi dambaan setiap orang, karena itu menjaga kesehatan kulit agar sehat terawat adalah suatu keharusan. Dengan bertambahnya usia dan kondisi lingkungan yang kurang bersih, kesehatan kulit pun dapat menjadi terancam. Untuk itu makin banyak orang yang merasa penting melakukan perawatan dengan produk yang tepat untuk mencegah terjadinya kerusakan kulit.

Meskipun pada prakteknya produk kecantikan menjadi salah satu cara dalam merawat kulit, namun sebenarnya ada cara alami yang bisa kita terapkan sehari-hari. Yang tidak kalah penting yaitu menghindari faktor-faktor penyebab terganggunya

kesehatan kulit. Sebab, berbagai langkah perawatan pun tidak dapat bekerja dengan optimal bila tidak ada perubahan kebiasaan.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan kulit

Saat ini mungkin sudah banyak produk-produk kecantikan yang menawarkan juga seri perawatan kulit. Terutama di era pasar digital yang gempuran informasinya bisa terjadi dengan sangat cepat, menjadi lebih mudah lagi diperoleh siapa saja, termasuk remaja sekalipun.

Namun, kenyataannya menjaga kesehatan kulit dengan rutin membersihkan wajah ataupun kulit tubuh, tidak hanya cukup dengan menggunakan produk kecantikan. Untuk mendapatkan kulit yang sehat, ada beberapa faktor yang bisa memicu terjadinya kerusakan dan harus kita hindari. Karena tanpa disadari, ada banyak kebiasaan sehari-hari yang menyebabkan munculnya iritasi.



Sumber gambar: mediaindonesia.com

Untuk itu, agar paham dalam mengatasi masalah-masalah kulit yang mungkin timbul, kita juga harus mengetahui

terlebih dahulu beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan kulit kita secara umum. Berikut ada 3 faktor utama yang biasanya dianggap mempengaruhi kesehatan kulit, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kondisi kulit adalah genetik, stres, alkohol, kurang tidur, kurang asupan vitamin dan nutrisi, dehidrasi, kehilangan kolagen dan elastin. Selain itu penurunan produksi melanin, dan perubahan hormon juga turut memengaruhi.

Beberapa faktor seperti genetik, kehilangan kolagen dan elastin, dan penurunan produksi melanin memang tidak bisa diubah atau dihindari. Karena itu, konsumsi vitamin dan nutrisi yang baik untuk kulit dapat membantu menjaga kesehatan kulit dan memperlambat terjadinya kerusakan. Hal ini akan sangat berkaitan erat dengan pola makan yang diterapkan sehari-hari, terutama pada masa remaja.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini dapat dihindari. Faktor eksternal meliputi matahari atau sinar ultraviolet, radikal bebas, asap rokok, asap udara lainnya, kondisi cuaca yang buruk, perawatan yang kurang baik, dan penyalahgunaan produk. Sebelum merawat kulit, penting untuk mengetahui jenis kulit kita. Perawatan yang tidak sesuai dengan jenis kulit justru dapat memperburuk kondisi kulit.

Khususnya pada remaja, hal ini akan menjadi rentan karena berkaitan pula dengan pola aktivitasnya yang cukup tinggi, terutama bila dilakukan di luar ruangan.

3. Faktor Mekanikal

Faktor mekanikal adalah faktor kinetik atau pergerakan yang dapat mempengaruhi kulit seperti ekspresi wajah, posisi tidur, dan kegiatan merokok. Ekspresi wajah yang berlebihan seperti sering mengerutkan dahi atau cemberut karena sering

marah atau sedih dapat menimbulkan garis nyata atau kerutan pada wajah.

Hal ini tentunya berkaitan erat dengan cara atau kebiasaan pada masing-masing individu. Karena itu setiap orang bisa mulai membiasakan diri melakukan kebiasaan baik atau menahan diri untuk tidak melakukan kebiasaan buruk.

Memang, banyak sekali faktor yang dapat memengaruhi kesehatan kulit, termasuk kulit wajah. Bila ingin memiliki kulit yang senantiasa sehat, kita juga perlu mengonsumsi makanan kaya nutrisi dan membersihkan kulit secara rutin.

Pola makan yang memengaruhi kesehatan kulit

Dalam mencapai dan mempertahankan kulit yang sehat dan cerah, pola makan harian ternyata memainkan peran penting. Akan ada dua sisi mata uang, menguntungkan atau merugikan. Makanan yang kita konsumsi dapat menyehatkan kulit atau justru menambah masalah kulit. Oleh karena itu, mengeksplorasi hubungan antara pola makan dan kesehatan kulit, serta membahas dampak nutrisi pada kulit juga menjadi bagian penting dari cara merawat kulit sehat.

Seperti yang kita pelajari dalam fisiologi, maka organ terbesar dalam tubuh kita adalah kulit. Di mana, secara fungsi, maka kulit juga dapat berperan sebagai indikator seberapa sehat kita secara umum. Nutrisi yang kita berikan ke dalam tubuh melalui pola makan diyakini akan memengaruhi berbagai fitur kesehatan kulit, seperti:

1. Tetap terhidrasi sangat penting untuk menjaga kelenturan kulit dan mencegah kekeringan.
2. Produksi kolagen, yaitu protein struktural yang menjaga kulit tetap fleksibel.
3. Perlindungan dari kerusakan akibat Sinar Ultra Violet (UV).
4. Pengendalian peradangan kulit.
5. Penyembuhan luka.

Mengetahui bahwa fitur kondisi kulit dipengaruhi nutrisi yang masuk ke dalam tubuh secara umum, tentunya mendorong kita juga untuk memahami nutrisi spesifik yang bermanfaat bagi kesehatan kulit, yaitu:

1. Vitamin C: ditemukan dalam buah jeruk, stroberi, dan paprika. Vitamin C ini dapat membantu produksi kolagen dan melindungi kulit dari stres oksidatif.
2. Vitamin E: kacang-kacangan, biji-bijian, dan bayam kaya akan vitamin E. Bertindak sebagai antioksidan dan membantu perbaikan kulit.
3. Vitamin A: ubi jalar, wortel, dan sayuran hijau mengandung vitamin A. Penting untuk pergantian dan perbaikan sel kulit.
4. Asam Lemak Omega-3: ikan berlemak seperti salmon, kenari, dan biji rami menyediakan omega-3, yang mengurangi peradangan dan menjaga hidrasi kulit.
5. Seng: ditemukan dalam daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Seng mendukung penyembuhan kulit dan mengatur produksi minyak.
6. Probiotik: yogurt, kefir, dan makanan fermentasi meningkatkan mikrobioma usus yang sehat, yang dapat memperbaiki kondisi kulit seperti jerawat dan eksim.

Sama seperti makanan tertentu yang dapat meningkatkan kesehatan kulit, makanan lain juga bisa berfungsi sebaliknya, dapat memperburuk masalah kulit. Berikut beberapa nutrisi yang sebaiknya dibatasi atau dihindari:

1. Gula: kurangi konsumsi gula. Asupan gula yang tinggi dapat menyebabkan glikasi, yang merusak kolagen dan elastin sehingga menyebabkan penuaan dini.
2. Makanan olahan: lemak trans dan garam berlebih dapat menyebabkan peradangan dan memperburuk kondisi kulit.
3. Produk susu: beberapa orang mungkin lebih rentan terhadap produk susu dan memperparah jerawat karena faktor hormonal.

4. Alkohol: konsumsi alkohol berlebihan dapat menyebabkan dehidrasi pada kulit dan menyebabkan peradangan (memerah, bengkak, panas, nyeri).



Contoh makanan tidak sehat

Sumber gambar: <https://www.alodokter.com>

Dengan demikian, dapatlah kiranya disimpulkan bahwa diet atau mengatur pola makan yang baik adalah alat yang ampuh untuk mencapai dan menjaga kesehatan kulit. Memilih makanan kaya nutrisi dan menghindari makanan yang merusak kulit, supaya dapat membuat kulit cerah dan sehat secara keseluruhan.

Jika diperlukan, bahkan beberapa orang melakukan sesi konsultasi dengan dokter kulit untuk mendapatkan saran detail tentang apa yang harus dimakan untuk menjaga kesehatan kulit. Hal ini dilakukan karena jenis kulit yang berbeda mungkin memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda pula.

APAKAH USIA ATAU MASA PERTUMBUHAN MANUSIA DAPAT MEMENGARUHI POLA MAKAN?

Setiap orang memiliki selera makan atau pola yang berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut, salah satunya adalah usia. Usia yang semakin tua membuat selera makan juga menjadi semakin bervariasi.

Seperti dibahas dalam sebuah artikel bahwa selera atau pola makan manusia akan terus berubah sesuai dengan pertambahan usia. Hal ini juga diperkuat oleh sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan selera makan, di samping aroma atau penampilan suatu sajian. Sebagai pengetahuan, berikut adalah tahapan perubahan pola makan berdasarkan usia:

1. Usia 0 - 10 tahun (anak-anak)

Pada usia ini adalah masa ketika seseorang belajar mencicipi berbagai jenis makanan, termasuk ukuran dan porsi yang sesuai. Di tahap ini, orang tua wajib memberikan bimbingan dengan cara yang tepat, agar kebiasaan dan selera makan anak bisa sesuai dengan usianya.

2. Usia 10 - 20 tahun (remaja)

Pada tahapan remaja atau masa pubertas, selera makan dipengaruhi oleh gejolak hormon di dalam tubuh. Selain itu, pilihan diet yang dilakukan di tahapan ini juga dapat mempengaruhi pola makan beberapa tahun ke depan.

Penelitian mengatakan bahwa wanita di rentang usia remaja cenderung kekurangan nutrisi daripada laki-laki. Pada wanita, keadaan tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, misalnya menstruasi.

3. Usia 20–30 tahun (dewasa awal)

Di rentang usia ini, orang-orang cenderung memiliki selera makan yang tinggi karena membutuhkan pasokan energi yang besar. Jika seseorang tidak mampu mengontrol selera makan yang dimilikinya, lemak akan menumpuk di dalam tubuh dan sulit dihilangkan. Yang pada akhirnya bisa menimbulkan obesitas atau kelebihan berat badan.

4. **Usia 30–40 tahun (dewasa menengah)**

Rumitnya kehidupan orang dewasa membuat stres lebih sering terjadi. Tak hanya mempengaruhi *mood* dalam menjalani aktivitas sehari-hari, stres ternyata juga dapat mengacaukan selera makan. Berdasarkan sebuah penelitian, stres dapat mengubah kebiasaan dan selera makan pada 80% populasi di dunia.

5. **Usia 40–50 tahun (dewasa akhir)**

Pada rentang usia ini, seseorang lebih mungkin untuk memiliki selera makan suka-suka. Ini berarti, sebagian orang yang berusia 40–50 tahun tetap ingin mengonsumsi segala makan seperti waktu muda. Ini menjadi salah satu alasan mengapa berbagai penyakit lebih mungkin terjadi di rentang usia tersebut.

Jika kita sudah mengetahui bahwa setiap tahapan rentang usia memiliki pola makan yang relatif berbeda, maka pembahasan selanjutnya adalah lebih spesifik tentang bagaimana pola makan pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan kulitnya. Namun, sebelumnya kita juga harus memahami keunikan dari pertumbuhan masa remaja itu sendiri.

APA SAJA YANG MENJADI KEUNIKAN DARI MASA REMAJA?

Dari berbagai teori dan pembahasan tentang masa perkembangan manusia, disebutkan bahwa remaja merupakan fase atau masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Biasanya terjadi pada rentang usia 10 sampai 18 tahun. Pada masa remaja ini, terjadi perkembangan baik fisik, psikologi, dan intelektual. Karena itulah, masa perkembangan remaja ini dianggap paling menonjol dan cukup krusial. Terutama beragam perubahan tubuh pun mulai terlihat.

Tidak hanya perubahan fisik, cara berpikir pun ikut berubah. Mereka akan mulai mencoba-coba sesuatu yang terlihat menarik. Dan kerap kali tidak memikirkan konsekuensi yang akan diterima dari perbuatan yang dilakukan. Misalnya mencoba rokok, obat-obatan terlarang, seks yang tidak aman, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, remaja membutuhkan pendampingan dalam masa pertumbuhannya. Mereka harus memahami pergaulan sehat, edukasi soal seksualitas, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian dan keunikan pada remaja ini, maka timbul pertanyaan selanjutnya, adakah pola makan khusus yang dibutuhkan pada masa remaja?

POLA MAKAN SEHAT YANG DIANJURKAN PADA REMAJA

Remaja akan mengalami perubahan fisik yang cukup banyak, terutama dalam masa pubertas. Selama masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan yang pesat, termasuk perubahan bobot tubuh dan perkembangan seksual serta kognitif. Itulah sebabnya mereka membutuhkan banyak nutrisi untuk mendukung pertumbuhan fisik tersebut. Artinya, anak dalam masa pubertas perlu mengonsumsi makanan sehat bergizi seimbang. Tingkat aktivitas fisik dan tahap perkembangan anak juga menjadi penentu berapa banyak makanan sehat yang mereka butuhkan.

Penting untuk memberikan makanan kaya nutrisi atau bergizi seimbang, untuk mendukung pertumbuhan anak saat memasuki masa pubertas, termasuk untuk kesehatan kulit mereka tentunya.



Contoh menu makan sehat

Sumber gambar: <https://santabernadet.id>

Berikut ini beberapa makanan yang perlu dikonsumsi pada masa remaja:

1. Buah dan sayuran

Buah dan sayuran mengandung vitamin, antioksidan, serat, dan air, serta memberikan tambahan energi untuk tubuh. Nutrisi tersebut membantu melindungi dari penyakit di kemudian hari, misalnya penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker.

Pada masa pubertas ini, orang tua perlu mendorong anak untuk mengonsumsi buah dan sayuran setiap kali makan. Bila perlu, dorong remaja untuk tidak pilih-pilih buah dan sayuran. Sebab buah dan sayur dengan tekstur dan rasa berbeda, memiliki nutrisi yang berbeda yang diperlukan untuk tubuh.

Contohnya, vitamin C pada sayuran berwarna oranye dan hijau baik untuk memicu produksi kolagen sehingga kulit terlihat tetap kenyal dan kencang. Likopen pada sayuran berwarna merah bisa melindungi kulit dari paparan sinar matahari.

2. Konsumsi biji-bijian

Biji-bijian yang menjadi bahan pembuatan roti, pasta, mi, sereal, termasuk nasi, jagung, dan *oat* merupakan makanan tinggi nutrisi yang perlu dikonsumsi anak di masa pubertas. Makanan sehat tersebut bermanfaat dalam memberi energi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh, berkembang, dan belajar.

Terlebih lagi jika mengonsumsi biji-bijian dengan indeks glikemik rendah, seperti pasta dan roti gandum, dapat memberikan energi yang tahan lama. Dengan begitu anak merasa kenyang lebih lama.

Biji-bijian ini juga dapat meningkatkan produksi kolagen, meratakan warna kulit, memperlambat proses *photoaging*, dan membuat kulit lebih bergizi sekaligus bercahaya.

3. Susu rendah lemak

Minuman olahan susu seperti susu, keju, dan yoghurt merupakan sumber kalsium dan protein yang baik untuk masa pertumbuhan dan pubertas. Di masa pubertas, anak membutuhkan lebih banyak asupan kalsium agar pertumbuhan massa tulangnya mencapai puncak.

Selain susu bermanfaat untuk membangun tulang yang kuat seumur hidup, juga mengandung bahan aktif yang dapat memperbaiki kondisi kulit dan menjadikan kulit tampak awet muda. Karena itu mendorong untuk mengonsumsi susu setiap hari sangat baik untuk kesehatan remaja.

4. Protein hewani dan nabati

Protein hewani dan nabati sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otot anak, terutama selama masa pubertas. Makanan kaya protein hewani yaitu daging tanpa lemak, ikan, ayam, dan telur. Sementara itu, sumber

protein nabati yaitu kacang-kacangan, lentil, buncis, tahu, dan kacang-kacangan.

Makanan kaya protein juga mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh anak. Contohnya seperti zat besi dan asam lemak omega-3, yang sangat dibutuhkan tubuh anak selama masa remaja. Manfaat lainnya adalah bagi kulit, yaitu untuk membantu menjaga elastisitas kulit, mengurangi keriput, dan memelihara kelembapan alami kulit.

5. Minuman sehat

Air adalah minuman yang paling sehat untuk anak dan remaja. Sebagian besar air alami atau air mineral mengandung fluoride untuk mempertahankan gigi yang kuat. Selain air, susu rendah lemak juga merupakan pilihan minuman sehat yang baik untuk anak di masa pubertas. Sebab susu mengandung banyak kalsium yang baik untuk perkembangan tulang.

Selain itu, mengonsumsi air mineral akan membantu proses regenerasi sel kulit mati lebih cepat, sehingga kulit dapat menjadi lebih cerah.

Demikian beberapa jenis makanan sehat yang memang dibutuhkan di masa pubertas. Namun, sebagian orang juga menambahkan suplemen makanan sebagai penunjang dan menjaga daya tahan tubuh di masa pertumbuhan. Terutama ketika kondisi pertumbuhan tubuh dianggap kurang optimal, maka suplemen tambahan bisa memicu tumbuh kembang dengan lebih baik.

Yang perlu menjadi catatan pada masa remaja ini adalah bahwa pada kenyataannya sebagian besar anak memiliki pola makan yang tidak seimbang karena sering mengonsumsi jajanan atau camilan rendah gizi. Padahal, pola makan sehat tidak hanya

untuk anak-anak dan orang dewasa, tetapi juga penting untuk perkembangan remaja.



Sumber gambar: lajusumsel.co.id

Tentu bukan hal mudah untuk mengubah pola makan remaja agar lebih menyehatkan. Butuh beberapa cara atau tips yang bisa dilakukan untuk memperbaiki pola makan remaja agar lebih sehat, seperti:

1. Kebiasaan sarapan pagi

Sarapan berperan penting dalam meningkatkan metabolisme tubuh. Selain itu, sarapan juga memiliki manfaat seperti:

- Memberi lebih banyak energi,
- Membantu anak lebih fokus saat sekolah, dan
- Mengurangi keinginan makanan manis.

2. Kurangi makanan atau minuman mengandung gula

Anak-anak dan remaja pada umumnya menyukai makanan dan minuman manis, mulai dari jus, kopi susu, sampai boba yang sedang kekinian. Namun, untuk mendapatkan pola makan yang menyehatkan, sebaiknya mulai mengurangi konsumsi yang manis-manis.

Gula membuat tubuh tidak mudah kenyang dan selalu ingin makan, sehingga memicu obesitas. Gula juga bisa menjadi

penyebab karies pada gigi. Selain itu, gula dalam proses *glycation* bisa membuat kolagen dan elastin menjadi kering dan kehilangan kemampuannya untuk membantu kulit kencang dan elastis.

3. Banyak makan buah dan sayuran

Anak remaja biasanya mendapatkan protein dan karbohidrat yang cukup, tetapi kekurangan vitamin dan mineral dari buah dan sayuran. Padahal sayur dan buah ini mengandung antioksidan bagi kulit.

4. Kurangi makanan cepat saji

Sebagian remaja mungkin lebih sering makan makanan cepat saji, seperti ayam goreng, minuman bersoda, dan keripik kentang. Bila ingin menjalani pola makan yang menyehatkan, sebaiknya kurangi intensitas mengonsumsi makanan tersebut.

Sebab, makanan cepat saji biasanya memiliki kandungan kurang baik, seperti:

- Kadar lemak tinggi terutama lemak jenuh,
- Garam dan gula tinggi,
- Rendah serat,
- Kurang kalsium dan zat besi, serta
- Kalori tinggi.

Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kenaikan berat badan, tekanan darah tinggi pada remaja, sembelit, kelelahan dan anak susah konsentrasi. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga bisa berdampak pada kulit, salah satu dampaknya adalah membuat kulit mudah berjerawat.

Memang tidak mudah untuk menjalani pola makan yang lebih sehat, tetapi paling tidak untuk mengurangi asupan makanan rendah gizi. Makanan sehat juga tidak selalu harus mahal, kita

tetap bisa membuat menu makanan sederhana yang bergizi. Contohnya dengan menggunakan bahan tahu dan tempe. Yang penting adalah memastikan pola makan remaja terpenuhi dengan baik setiap harinya agar tetap sehat dan aktif sepanjang hari.

BAB 3

AKTIFITAS YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN KULIT REMAJA

Membahas tentang kesehatan kulit manusia, termasuk pada remaja, tidak akan terlepas dari proses perawatan. Karena, tanpa mempertahankan atau menjaga kondisinya secara kontinu, maka secara alami pasti akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia. Makanya tidak heran jika saat ini sangat banyak produk-produk kecantikan yang menawarkan juga seri perawatan kulit. Terutama di era digital yang gempuran informasinya bisa terjadi dengan sangat cepat.

Namun, kenyataannya menjaga kesehatan kulit sekalipun dengan rutin membersihkan wajah ataupun kulit tubuh, tidak hanya cukup dengan menggunakan produk kecantikan. Untuk mendapatkan kulit yang sehat, ada beberapa faktor yang bisa memicu terjadinya kerusakan dan harus kita hindari. Karena tanpa disadari, ada banyak kebiasaan sehari-hari yang menyebabkan munculnya iritasi.

Untuk itu kita akan coba ulas kembali tentang beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan kulit secara umum, sebelum nantinya akan membahas lebih lanjut bagaimana mengatasi masalah-masalah kulit yang dihadapi pada remaja.

Berikut ada 3 faktor utama yang biasanya dianggap mempengaruhi kesehatan kulit, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kondisi kulit adalah genetik, stres, alkohol, kurang tidur, kurang asupan vitamin dan nutrisi, dehidrasi, kehilangan kolagen dan elastin. Selain

itu penurunan produksi melanin, dan perubahan hormon juga turut mempengaruhi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini dapat dihindari. Faktor eksternal meliputi matahari atau sinar ultraviolet, radikal bebas, asap rokok, asap udara lainnya, kondisi cuaca yang buruk, perawatan yang kurang baik, dan penyalahgunaan produk. Sebelum merawat kulit, penting untuk mengetahui jenis kulit kita. Perawatan yang tidak sesuai dengan jenis kulit justru dapat memperburuk kondisi kulit.

3. Faktor Mekanikal

Faktor mekanikal adalah faktor kinetik atau pergerakan yang dapat memengaruhi kulit seperti ekspresi wajah, posisi tidur, dan kegiatan merokok. Ekspresi wajah yang berlebihan seperti sering mengerutkan dahi atau cemberut karena sering marah atau sedih dapat menimbulkan garis nyata atau kerutan pada wajah.

Selain pola makan sebagai faktor internal yang dibahas secara khusus di bagian lain, maka dalam pembahasan kali ini, kita akan coba fokuskan pada faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan kulit, terutama pada remaja.

Penyebab yang termasuk dalam faktor eksternal, seperti paparan sinar matahari berlebihan, radikal bebas, paparan panas dan *blue light*, polusi, alkohol, rokok, serta penggunaan produk kosmetik yang tidak sesuai dengan kondisi kesehatan kulit. Efek buruk dari radikal bebas dan sinar matahari dapat merusak kulit sampai lapisan terdalam.

Sementara itu, sinar UV A juga bisa menembus hingga lapisan dermis kulit. Akhirnya, dalam jangka waktu yang panjang bisa berakibat pada penuaan dini. Lalu, sinar UV B dapat menimbulkan kemerahan pada kulit, dan radikal bebas dapat mengakibatkan penurunan elastisitas kulit, muncul kerutan, bintik kecoklatan, atau flek.

Terakhir, paparan panas dan *blue light* yang berasal dari benda elektronik seperti gawai yang berlebihan dapat berujung pada terjadinya hiperpigmentasi dan berpotensi memunculkan kerutan. Tanda penuaan dini sendiri juga bisa terjadi karena kebiasaan buruk sehari-hari, seperti terlalu lama berinteraksi di depan layar ponsel atau komputer, paparan panas saat memasak, dan konsumsi gula berlebihan.

Demikian beberapa faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan kulit secara umum. Sementara di sisi lain pola aktivitas pada remaja justru memperlihatkan kedekatan yang tinggi dengan resiko faktor eksternal tersebut.

Pentingnya Aktivitas Fisik pada Remaja

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang berperan dalam penggunaan energi. Penggunaan energi tiap jenis aktivitas itu berbeda tergantung dari tipe, lamanya waktu berkegiatan, dan berat orang yang melakukan aktivitas tersebut. Semakin berat aktivitas, semakin lama waktunya dan semakin berat orang yang melakukannya maka energi yang dikeluarkan pun lebih banyak, akibatnya kebutuhan energi pun meningkat.

Energi yang diperoleh secara biokimia dari bahan makanan, berguna antara lain menyediakan energi untuk berkontraksi, memelihara tubuh, memperbaiki jaringan tubuh, mengatur reaksi kimia dalam sel, membentuk anti bodi dan lain-lain. Termasuk di dalamnya tentunya adalah memelihara jaringan sel kulit. Selain itu, status gizi yang baik juga menjadi salah satu syarat utama yang harus diperhatikan sebelum melakukan aktivitas fisik, agar kondisi fisik tetap sehat.



Sumber gambar: hellosehat.com

Meskipun data *cross-sectional* tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat tentang apakah orang obes mempunyai aktivitas kurang oleh karena obesitasnya atau aktivitas fisik yang kurang menjadikan mereka obes. Namun demikian, beberapa hasil studi dengan rancangan penelitian lain menunjukkan bahwa rendahnya dan menurunnya aktivitas fisik merupakan faktor yang paling bertanggungjawab terjadinya obesitas.

Seseorang yang senang berolahraga pada masa remaja akan membawa kebiasaan ini pada tingkat tertentu dimasa dewasa. Olahraga dapat menentukan asupan yang masuk ke dalam tubuh. Semakin tinggi aktivitas olahraga, semakin tinggi pula jumlah energi yang dibutuhkan.

Aktivitas yang berat akan berakibat banyaknya energi yang dikeluarkan. Bila pemasukkan energi kurang, maka tubuh akan memecah cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhn energi tersebut sehingga lemak dalam tubuh akan berkurang. Hal ini akan terindikasi dari penurunan berat badan.

Remaja obes dalam kesehariannya mempunyai waktu untuk aktifitas ringan seperti baca buku, duduk-duduk, bermain *play stasion*, dan sebagainya lebih panjang ($12,20 \pm 1,94$ jam/hr VS

11,36 ± 1,76 jam/hr) dibandingkan remaja non-obes. Sebaliknya remaja obes mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas sedang atau berat seperti naik sepeda, sepak bola, basket dsb lebih pendek dibandingkan remaja non-obes. Hal ini tampaknya membentuk asumsi bahwa remaja non-obes memiliki resiko lebih tinggi terkena paparan sinar UV, yang bisa mengganggu kesehatan kulit mereka.

Menurut WHO, pola aktivitas fisik anak usia sekolah dibagi atas beberapa bagian yaitu:

- Waktu tidur;
- Waktu sekolah;
- Waktu luang (di sekolah);
- Waktu luang (di luar sekolah);
- Waktu mengerjakan tugas
- Waktu melakukan perjalanan ke sekolah;
- Waktu olahraga.

Kegiatan fisik yang banyak pada remaja, dibarengi dengan olahraga secara teratur memang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, meningkatkan suplai darah ke hati, membantu mempertahankan kekuatan otot dan kelenturan tulang sendi. Selain itu dapat memperlambat proses penuaan, membantu mengurangi kegelisahan dan tidur lebih nyenyak, juga membantu mengatur nafsu makan.

Sebaliknya, kegiatan fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi dapat mengakibatkan berat badan berlebih atau kurang yang dapat meningkatnya resiko berkembangnya beberapa penyakit kronis seperti penyakit hati, tekanan darah tinggi dan diabetes.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI AKTIVITAS FISIK

Secara umum, untuk menjaga badan agar tetap sehat salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), aktivitas fisik artinya adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan energi.

Aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Umur

Umur dapat mempengaruhi aktivitas seseorang. Pada usia remaja dan dewasa awal, aktivitas fisik dapat meningkat. Namun, pada orang-orang lansia, aktivitas fisik akan menurun.

2. Pola Makan

Pola makan juga ternyata berpengaruh pada aktivitas fisik. Jika mengonsumsi porsi makanan yang besar, tubuh akan merasa mudah lelah dan tidak ingin melakukan aktivitas fisik.

3. Jenis Kelamin

Sebelum mengalami pubertas, aktivitas fisik laki-laki dan perempuan biasanya hampir sama. Namun, setelah pubertas kekuatan yang dimiliki oleh laki-laki akan lebih tinggi dibandingkan perempuan untuk dapat melakukan aktivitas fisik.

Dari ketiga faktor tersebut, artinya dapat diasumsikan bahwa remaja memiliki resiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan, termasuk kesehatan kulit. Sebab, aktivitas yang tinggi, terutama jika dilakukan di ruang terbuka rentan terhadap paparan sinar ultra violet (UV). Belum lagi jika memiliki pola makan yang kurang baik, maka semakin rentan terhadap masalah kesehatan ini. Tak heran jika masa remaja sebagai masa krusial transisi dari anak-anak menjadi dewasa ini butuh perhatian khusus dari segala aspek.

PERAN KELUARGA DAN LINGKUNGAN PADA REMAJA

Pada masa remaja menuju dewasa muda, orang tua memiliki tugas dan peran baru seiring dengan berubahnya kebutuhan anak pada masa ini. Perubahan yang terjadi pada masa ini adalah perubahan secara fisik, kognitif, dan juga sosial. Anak akan mulai melepaskan diri dari

ketergantungan pada keluarga dan mulai fokus pada kehidupan sosial di luar rumah. Tantangan bagi orangtua adalah bagaimana harus menyeimbangkan antara mempertahankan ikatan dalam keluarga dan meningkatkan otonomi anak seiring dengan bertambahnya usia dan pendewasaan pada anak.

Keberhasilan tumbuh kembang remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, mulai dari lingkungan keluarga hingga masyarakat luas. Peran keluarga utamanya orangtua sangat penting dalam membentuk lingkungan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan pengertian.

Kondisi yang optimal di rumah, pemenuhan nutrisi yang cukup, dan interaksi antar orangtua maupun dengan anak sangat mempengaruhi perkembangan dan perilaku anak. Orangtua bertanggungjawab untuk menyediakan lingkungan yang aman, memantau aktivitas anak, membantu mengembangkan emosi sosial dan kognitif, serta menyediakan arahan dan panduan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan menyediakan lingkungan rumah yang aman dan kondusif, anak akan senang bermain, mengeksplorasi hingga menemukan berbagai hal baru yang dapat meningkatkan level perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Harapannya kelak dapat menjadi pribadi yang bertanggungjawab dan produktif.

PENGARUH TEMAN SEBAYA DAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Periode transisi pada masa remaja tidak hanya menyangkut perubahan fisik dan kognitif, termasuk di dalamnya adalah pembentukan kepribadian. Pada usia remaja ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan terutama lingkungan sosial teman sebaya. Teman sebaya memainkan peran penting dalam perkembangan remaja. Pada awal masa remaja, remaja lebih memilih persahabatan dalam jumlah yang sedikit tetapi lebih mendalam dan lebih akrab dibandingkan dengan masa ketika mereka masih kanak-kanak.

Orang tua dapat memberikan contoh atau petunjuk yang baik kepada anak remaja mengenai cara-cara mereka berhubungan dengan teman sebaya mereka. Orang tua juga mendorong mereka untuk lebih bertoleransi dan untuk tahan terhadap tekanan teman sebaya. Pada suatu penelitian, remaja yang memiliki ikatan yang aman dengan orang tuanya juga memiliki ikatan yang aman dengan teman sebayanya, remaja yang tidak memiliki ikatan yang aman dengan orang tuanya juga tidak memiliki ikatan yang aman dengan teman sebayanya.

Beberapa remaja ingin menjadi populer, pada beberapa kasus orang tua juga berusaha keras untuk menjaga anak remajanya agar terhindar dari penolakan dan meningkatkan kemungkinan anak mereka bisa menjadi populer. Peneliti menemukan bahwa remaja yang populer memberikan dukungan, kesediaan untuk menjadi pendengar yang baik, mempertahankan komunikasi dengan baik yang terbuka dengan teman sebaya, mereka bahagia, berperilaku seperti mereka sendiri, menunjukkan antusiasme dan perhatian kepada orang lain, dan percaya diri sendiri tanpa menjadi sombong.

Kondisi ini juga pada akhirnya mendorong remaja menjadi senang untuk berinteraksi dengan orang lain lewat media sosial. Karena bertemu dengan orang yang tidak dikenal tapi bisa memberikan masukan yang menenangkan jiwa dibandingkan jika harus menceritakan dengan orang tuanya.

Media sosial merupakan media komunikasi yang paling sering digunakan masyarakat saat ini. Media sosial pasti tidak asing lagi dalam kehidupan kita. Dengan bergabung dalam jejaring sosial, orang dapat menerima pertemanan dari seluruh dunia. Namun demikian, media sosial memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya.

Ada beberapa dampak positif media sosial bagi remaja, yaitu:

1. Mampu beradaptasi

Media sosial dapat membantu remaja pada era digital seperti sekarang ini. Dengan adanya media sosial remaja dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain, sehingga mereka mempunyai wawasan dan pengetahuan yang luas.

2. Memiliki banyak teman

Media sosial dapat memudahkan remaja untuk bertemu dengan siapapun yang mereka inginkan tanpa harus bertemu langsung. Dengan media sosial mereka dapat membuat suatu komunitas yang bermanfaat, baik komunitas diskusi maupun komunitas lainnya

3. Mendapatkan informasi yang bermanfaat

Dengan media sosial, remaja dapat bertukar informasi dengan remaja yang lain. Mereka akan mendapatkan informasi baru yang belum mereka dapatkan sebelumnya.

Sedangkan, dampak negatif media sosial bagi remaja diantaranya:

1. Tidak bisa mengatur waktu
2. Malas belajar
3. Waktu beribadah diundur-undur

4. Jarang bersosialisasi

Ketergantungan pada media sosial membuat remaja malas belajar. Sebaiknya, orang tua tegas dalam menyikapinya agar remaja dapat menggunakan media sosial dengan efektif dan penuh tanggung jawab.

Sebaliknya, remaja juga dapat menyeleksi media sosial dengan bijak, dapat menyeleksi media sosial mana yang baik dan membatasi diri dalam penggunaannya. Terutama memanfaatkan media sosial untuk mendapatkan informasi penting terkait segala hal, termasuk tentang bagaimana menjaga kesehatan kulit, sesuai usia dan kebutuhan mereka sebagai remaja.

BAB 4

HORMON DAN MASALAH KULIT WAJAH PADA REMAJA

Masalah kulit memang sangat bervariasi dan sebagian orang rentan mengalaminya karena berbagai faktor. Faktor penyebabnya ada tiga macam, yaitu situasional, genetik, serta perubahan dan ketidakseimbangan hormon. Banyak orang mengeluh bila menghadapi masalah kulit. Padahal, masalah itu sebagian dipengaruhi oleh kebiasaan harian. Tidak sedikit yang justru mengabaikan kesehatan kulit karena merasa kurang penting

Menjaga kesehatan kulit menjadi salah satu hal penting dalam rangka menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Hal ini karena kulit merupakan pertahanan paling awal untuk mencegah efek-efek buruk dari lingkungan. Hanya saja, terkadang meskipun sudah rajin merawat kulit, masih saja mengalami masalah. Jika ini yang terjadi, kemungkinan masalah kulit yang dialami disebabkan oleh masalah hormon.

sebagian orang dewasa juga mengalaminya.

Sebelum merinci apa saja masalah kulit akibat ketidakseimbangan hormon, sebaiknya diketahui dulu apa arti hormon dan apa saja fungsinya. Hormon adalah senyawa kimia yang diproduksi oleh sistem endokrin yang terdiri dari beberapa kelenjar dalam tubuh. Manusia memiliki berbagai jenis hormon yang masing-masing memiliki peran penting dalam menunjang kinerja tubuh.

Bagian-bagian tubuh yang termasuk dalam sistem endokrin dan memproduksi hormon adalah:

- Kelenjar hipotalamus
- Kelenjar hipofisis

- Kelenjar pineal
- Kelenjar tiroid
- Kelenjar paratiroid
- Kelenjar adrenal

Tidak hanya sistem endokrin, beberapa hormon juga diproduksi dan dilepaskan oleh jaringan tubuh lainnya, seperti:

- Sistem pencernaan (pankreas, lambung, usus halus)
- Organ reproduksi
- Ginjal
- Hati
- Jaringan lemak (adiposa)
- Plasenta

Fungsi Hormon

Setelah diproduksi dalam tubuh, hormon akan disalurkan ke berbagai organ yang membutuhkannya agar bisa menjalankan tugasnya dengan baik. Secara umum, fungsi hormon adalah sebagai berikut:

- Mendukung proses reproduksi dan fungsi seksual
- Mendukung fungsi kognitif
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan
- Mencerna makanan
- Membantu penyerapan gizi
- Mengatur siklus tidur
- Membantu kinerja organ jantung
- Mempengaruhi suasana hati
- Mengatur keseimbangan dalam tubuh, termasuk keseimbangan tekanan darah, gula darah, elektrolit, cairan, dan suhu tubuh.

Hormon dalam tubuh bisa mengalami gangguan. Gangguan hormon dalam tubuh berpotensi menimbulkan sejumlah penyakit, tergantung hormon atau kelenjar apa yang mengalami

gangguan. Misalnya, jika gangguan terjadi pada kelenjar adrenal, kita bisa mengalami masalah pada tekanan darah, metabolisme, dan fungsi ginjal. Hormon adalah bahan kimia yang diproduksi oleh kelenjar dalam sistem endrokrin dan dilepaskan ke aliran darah.

Ketidakseimbangan terjadi ketika hormon terlalu banyak atau terlalu sedikit. Gangguan hormon pada wanita mungkin menjadi penyebab berbagai gejala yang tidak diinginkan, seperti kelelahan atau penambahan berat badan hingga kulit gatal atau suasana hati yang kacau. Hal penting yang harus dipahami adalah tingkat hormon secara alami berfluktuasi pada berbagai tahap kehidupan, khususnya selama masa pubertas dan pada wanita selama siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause.

Ketidakseimbangan hormon pada wanita juga dipengaruhi oleh gaya hidup dan kondisi medis tertentu yang dihadapi seseorang. Dalam kondisi seperti ini, penting memperhatikan gejala apa pun dan memeriksakannya kepada dokter. Pada remaja, hormon remaja mungkin berada dalam kondisi yang berubah-ubah, tetapi bisa menjadi tidak seimbang karena berbagai penyebab yang mendasarinya. Dalam beberapa keadaan, tanda-tanda ketidakseimbangan hormon bisa terlihat, seperti pubertas yang tertunda atau kenaikan berat badan yang berlebihan dan tiba-tiba. Ada juga yang menderita gejala ketidakseimbangan hormon remaja, seperti pendarahan menstruasi yang banyak.

Gejala umum dari ketidakseimbangan hormon remaja adalah menstruasi tidak teratur atau berat, kelelahan, penambahan berat badan, rambut di wajah, dan murung. Selain itu, ada juga gejala yang kurang umum, yang terjadi dalam berbagai kombinasi tergantung pada masalah hormon spesifik seorang remaja. Gejala tidak umum itu seperti sering buang air kecil, sembelit, kulit kering, wajah bengkak, meningkatnya rasa

haus, rambut rontok, berkeringat yang berlebih, insomnia, dan gejala-gejala tidak umum lainnya.

Masalah Kulit Akibat Ketidakseimbangan Hormon pada Remaja

Ketika seseorang memasuki masa pubertas, mulai banyak perubahan yang terjadi di tubuh. Hal ini dipengaruhi oleh lonjakan hormon yang menyebabkan berbagai perubahan tersebut, termasuk timbulnya masalah kulit. Masalah kulit yang kerap dialami remaja membuat mereka malu dan kurang percaya diri. Berikut ini adalah masalah kulit yang dialami remaja akibat ketidakseimbangan hormon.

1. Jerawat

Hampir semua orang pernah mengalami masalah yang satu ini. Jerawat biasanya muncul di wajah, leher, punggung, dada, dan bahu. Namun, area yang paling sering dihinggapi adalah pipi dan dahi.

Pada masa pubertas, umumnya terjadi lonjakan hormon seks (androgen) yang membuat kelenjar minyak di wajah menjadi aktif sehingga menghasilkan sebum yang terlalu banyak. Sebum yang berlebih membuat pori-pori jadi mudah tersumbat.

Tidak hanya itu, dengan menempelnya debu, kotoran, bahkan bakteri, akan menimbulkan reaksi peradangan pada kulit, yang kemudian menjadi jerawat. Bagaimana bentuk jerawat ini? Jerawat bisa berupa komedo terbuka, tertutup, jerawat dengan nanah, juga bisa jerawat klasik.



Sumber gambar: momsmoney.kontan.co.id

Supaya jerawat tidak parah dan tidak datang lagi, sebaiknya rutin mencuci wajah dua kali sehari dengan pembersih wajah yang lembut dan sesuai dengan jenis kulit

2. Kulit Berminyak

Seperti telah disebutkan di atas, kulit berminyak saat remaja terjadi karena lonjakan hormon seks. Namun, kulit berminyak otomatis pasti berjerawat. Remaja yang kulitnya berminyak dan tidak berjerawat bisa mengurangi kelebihan produksi minyak dengan aneka produk perawatan kulit.

Lebih efektif sebenarnya, jika ditangani oleh dokter. Namun, jika perawatan sendiri, para ahli menganjurkan menggunakan produk yang mengandung alkohol untuk menyerap minyak, atau produk berlabel bebas minyak. Bisa juga dengan menggunakan kertas minyak yang ditempelkan di wajah.

3. Kulit Kusam

Kulit wajah yang tampak kusam menjadi masalah yang sering dikeluhkan para remaja. Kulit kusam disebabkan oleh kondisi kulit yang kering dan dehidrasi, menumpuknya sel kulit mati karena jarang membersihkan wajah, serta paparan asap rokok dan sinar matahari yang melampaui batas.

Kulit kusam bisa diatasi dengan membersihkan wajah secara rutin dan melakukan eksfoliasi setidaknya dua sampai tiga kali dalam seminggu untuk mengangkat sel kulit mati di wajah.

Selanjutnya, kulit kusam juga bisa ditunjang dengan memakai serum yang berfungsi mencerahkan dan menghidrasi, misalnya serum vitamin C dan *niacinamide*, juga memakai pelembab dan tabir surya.

4. Keringat Berlebih

Tidak hanya kelenjar minyak yang bereaksi terhadap peningkatan hormon seks, kelenjar keringat juga demikian. Biasanya, remaja menunjukkan tanda-tanda keringat berlebih di telapak tangan, telapak kaki, kulit kepala, di bawah lengan, juga di wajah.

Dalam kondisi banyak keringat seperti itu, bisa diatasi dengan deodoran agar tetap wangi dan segar. Selain itu, bisa juga menggunakan sabun yang melembabkan kulit agar membantu mengurangi produksi keringat berlebih.

Pakaian yang digunakan sebaiknya yang ringan dan berbahan katun agar mudah menyerap keringat sehingga kulit lebih mudah bernapas.

Selanjutnya, untuk keringat berlebih di telapak kaki, sebaiknya menggunakan alas-alas kaki yang benar-benar kering.

5. Rambut Tumbuh Berlebihan pada Tubuh

Saat remaja memasuki masa pubertas, rambut menjadi perhatian utama. Perubahan hormon dapat menyebabkan pertumbuhan rambut yang berlebihan pada beberapa remaja. Kondisi kulit semacam ini perlu perawatan khusus. Bisa dengan krim penghilang rambut atau pencabutan rambut dengan cara aman di rumah.

6. Kutil

Masalah kulit yang juga sering dialami remaja adalah kutil. Biasanya, ini disebabkan oleh infeksi virus, tetapi tergolong tidak berbahaya. Meskipun demikian, kutil membuat remaja jadi tidak percaya diri, apalagi tumbuh di tempat-tempat penting, seperti jari, tangan, kaki, dan punggung.

Hal penting yang harus dilakukan adalah konsultasi ke dokter. Dokter akan melakukan terapi yang sesuai, seperti mengoleskan cairan kimia yang sesuai, menggunakan laser, atau teknik lain menghilangkan kutil.

7. *Stretch marks*

Stretch marks adalah kondisi kulit berupa garis-garis atau guratan yang muncul pada permukaan kulit akibat peregangan kulit yang terjadi selama masa pubertas. Perubahan fisik saat pubertas akibat dari peningkatan hormon membuat peregangan pada kulit yang terlalu banyak sehingga muncullah garis ini.



Sumber gambar: amp.kontan.co.id

Biasanya, *stretch marks* muncul di bagian lengan, perut, pinggul, dan paha. Kendati memang tidak bisa hilang sepenuhnya, kita bisa menggunakan krim retinoid yang

membantu membangun kembali kolagen di kulit sehingga dapat menyamarkan *stretch marks*.

8. Eksim

Eksim atau dermatitis atopi adalah masalah kulit pada remaja yang sering muncul. Kambuhnya eksim bisa disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya karena penggunaan produk perawatan yang baru. Untuk menghindari agar tidak kambuh, disarankan menggunakan produk untuk kulit sensitif. Disarankan juga menggunakan pelembab sebelum beraktivitas, yang berguna untuk mencegah kulit kering dan iritasi kulit.

9. Tinea Pedis

Biasa dikenal dengan istilah *athlete's foot*, adalah infeksi jamur yang terjadi pada kaki. Masalah kulit yang satu ini sering dihadapi remaja yang sering beraktivitas dengan sepatu yang tertutup dalam jangka waktu yang lama. Hal ini membuat kaki cenderung berkeriat karena sangat lembab. Inilah yang menyebabkan munculnya infeksi jamur.

Infeksi jamur ditandai dengan munculnya kemerahan dan rasa gatal di jari-jari kaki. Dalam keadaan yang berat, infeksi jamur bisa menyebabkan luka lepuh atau ulkus. Infeksi jamur bisa disembuhkan dengan menggunakan obat antijamur. Bagaimana agar tidak sampai terinfeksi jamur? Pertama, menjaga agar kaki selalu kering, tidak menggosok agar tidak menimbulkan luka, makan makanan sehat, olahraga teratur, dan hindari stres.

10. Sunburn

Sunburn atau kulit yang terbakar matahari sering terjadi pada remaja yang sering beraktivitas di luar ruangan dan tidak menggunakan pelindung dari paparan sinar matahari. Seperti luka bakar, tingkat keparahan *sunburn* juga bervariasi, mulai yang ringan hingga berat.

Ketika masuk ke dalam kulit, sinar UV akan merusak sel-sel kulit. Nah, sel-sel kulit yang rusak ini kemudian akan memicu respons imun yang memicu tubuh menghancurkan sel rusak tersebut secara alamiah. Proses ini menyebabkan kemerahan dan pengelupasan pada kulit.



Sumber gambar: klikdokter.com

Kulit yang terbakar matahari terasa nyeri hingga berujung mengelupas. Paparan sinar matahari yang terus berulang bisa meningkatkan risiko kondisi lainnya, seperti keriput, bintik gelap, dan kanker kulit.

Selain beraktivitas di luar ruangan, faktor lain yang meningkatkan peluang seseorang terkena *sunburn* adalah:

- a. Konsumsi obat-obatan tertentu yang dapat meningkatkan sensitivitas terhadap sinar matahari, seperti antibiotik, obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), retinoid, atau diuretic;
- b. Penyakit atau kondisi medis tertentu, seperti lupus;
- c. Warna kulit yang terang atau memiliki albinisme.

Selain pembengkakan, rasa hangat, nyeri, dan lepuh kecil berisi cairan yang bisa pecah dan kulit menjadi kering, juga sakit kepala, demam, dan kelelahan. Kapan harus ke dokter? Penderita *sunburn* harus memeriksakan diri ke dokter jika luka bakar menyebar hampir ke seluruh tubuh, bernanah,

dan tidak membaik dalam beberapa hari. Dokter akan memberikan penanganan sebagai berikut:

- Kompres dingin pada kulit dari handuk;
- Berendam air dingin;
- Mengoleskan pelembab yang mengandung lidah buaya;
- Minum banyak air putih untuk menggantikan cairan yang hilang;
- Mengonsumsi paracetamol atau ibuprofen untuk meredakan nyeri, kemerahan, dan pembekakan pada kulit;
- Mengonsumsi vitamin d untuk mengurangi peradangan dan kerusakan kulit
- Mengenakan pelindung diri dan pakaian yang tertutup saat keluar ruangan untuk mencegah agar luka bakar tidak memburuk.

Demikian masalah-masalah kulit pada remaja akibat ketidakseimbangan hormon. Pada bahasan selanjutnya, akan dipaparkan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi untuk menjaga kesehatan kulit.

MAKANAN UNTUK KESEHATAN KULIT

Untuk dapat memiliki kulit yang sehat, kita harus memperhatikan asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Beberapa makanan tertentu terbukti bisa secara optimal membantu menjaga kesehatan kulit. Apa sajakah itu?

1. Buah-buahan

Beraneka ragam buah-buahan mengandung sejumlah vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan tubuh, termasuk kesehatan kulit. Beberapa buah yang disarankan adalah buah yang cenderung berwarna cerah, yaitu kuning, oranye, merah. Misalnya, jeruk, tomat, nanas, alpukat.

2. Sayuran hijau

Beragam sayuran hijau dianjurkan dikonsumsi untuk kesehatan kulit, yaitu bayam, daun papaya, selada, kangkong, sawi, kubis, dan sayuran hijau lainnya. Zat gizi dalam sayuran hijau yang baik untuk kulit adalah asam lemak omega 3, vitamin B, C, dan E. Antioksidan di dalamnya berperan mengurangi efek kerusakan kulit yang timbul akibat paparan sinar matahari dan radikal bebas.

3. Biji-bijian dan serealita

Dua jenis makanan ini mengandung selenium yang membantu kulit dari kerusakan yang disebabkan radikal bebas. Contoh biji-bijian adalah biji labu, chia seeds, biji bunga matahari, dan wijen. Juga outmeal, gandum, dan beras merah.

4. Ikan dan produk laut

Hewan laut seperti udang, cumi, lobster, tiram, dan ikan, mengandung asam lemak omega 3 dan omega 6, yang baik untuk menjaga kadar minyak alami kulit yang membuat kulit tetap lembab. Tiram mengandung mineral seng yang membantu regenerasi kulit, mengontrol peradangan, dan mengurangi kerusakan kulit akibat radikal bebas.

5. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan seperti kenari, kacang polong, kacang mete, mengandung nutrisi penting seperti vitamin E, selenium, dan asam lemak esensial yang dapat menjaga kesehatan kulit, sekaligus mengatasi kerusakan akibat paparan sinar matahari.

Di samping makanan-makanan di atas, minum air juga menjadi salah satu cara terbaik menjaga kesehatan kulit. Kebutuhan air yang tercukupi membuat kulit terhidrasi dengan baik sehingga kelembabannya terjaga.

Selain memperhatikan makanan yang cocok untuk kulit, juga harus memperhatikan makanan utama proaktif yang menyeimbangkan hormon. Apa sajakah makanan itu? Simak uraian berikut ini:

1. Almond

Jika kulit terasa kering atau tidak mulus lagi, mencoba kacang almond jadi pilihan tepat. Konsumsi kacang almond bisa meningkatkan hormon adiponektin yang mengatur kadar gula darah sehingga kadar insulin tidak meningkat.

2. Alpukat

Buah alpukat dan lemak baik lainnya seperti minyak zaitun dan minyak kelapa membantu kesehatan kolesterol. Hal ini memungkinkan kulit melakukan sirkulasi hormon sehingga bisa tetap sehat. Makan setengah buah alpukat setiap hari akan mendapat manfaat dari lemak jenuh, serat, vitamin C, dan kalium E, serta lutein yang membantu mencegah kerusakan kulit akibat sinar matahari.

3. Ikan salmon

Salmon terbukti masih sangat baik untuk otak dan kesehatan jantung, juga penolong hormon dalam tubuh. Sifat anti inflamasi yang ada dalam salmon membantu mengatasi jerawat dan eksim.

4. Telur

Kuning telur tinggi kolesterol, tetapi HDL kolesterol di dalamnya dibutuhkan tubuh untuk membuat hormone, menjadikan kulit lebih lembut dan lebih kenyal.

5. Brokoli

Sayuran hijau ini mengandung senyawa *sulforaphane* dan *indole-3 carbinol* yang bisa meningkatkan kemampuan hati untuk membantu metabolisme estrogen.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan, bahwa perubahan hormon akan berdampak yang besar pada kulit.

Namun, perawatan kulit dari luar tidak bisa banyak membantu masalah kulit akibat ketidakseimbangan hormon ini. Cara termudah adalah dengan rajin mengonsumsi makanan-makanan bergizi seperti yang telah disebutkan di atas, memiliki gaya hidup sehat, dan selalu menjaga kebersihan kulit. Dengan menjalankan langkah-langkah di atas, diharapkan kulit menjadi sehat terawat, serta terhindar dari masalah-masalah yang menyulitkan.

TIPS PERAWATAN KULIT UNTUK REMAJA DI RUMAH

Semua orang sepakat bahwa merawat kulit wajah dan tubuh sejak dini sangat penting. Hal ini karena dengan perawatan kulit yang baik, seseorang akan mendapatkan kulit yang sehat sehingga polutan penyebab penyakit bisa dihindarkan. Bila dilakukan secara rutin maka berbagai masalah kulit dapat dihindarkan.

Ada baiknya remaja memiliki kesadaran akan pentingnya melakukan perawatan kulit, baik kulit wajah maupun tubuh. Nutrisi penting dan vitamin yang dibutuhkan kulit sangat penting diketahui oleh setiap orang sejak dini, terutama saat remaja. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan kulit pada remaja, salah satunya adalah dengan mengetahui tips perawatan kulit untuk remaja di rumah.



Sumber gambar: tirto.id

MENGAPA PERAWATAN KULIT PENTING BAGI REMAJA?

Setiap orang yang memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan kulit akan meluangkan waktunya untuk memperhatikan hal ini. Tidak hanya karena besar pengaruhnya pada penampilan, tetapi lebih dari itu, melakukan perawatan kulit akan membuat siapa saja menjadi sehat dan terhindar dari masalah yang membuat penderitanya mengorbankan banyak waktu dan biaya untuk mengatasi. Bukankah mencegah lebih baik daripada mengobati? Melakukan perawatan kulit secara teratur adalah upaya mudah menjaga kesehatan kulit, baik wajah maupun tubuh. Juga menghindarkan diri dari masalah kulit yang justru membutuhkan penanganan serius dan biaya yang bisa jadi tak sedikit.

Kulit yang tidak dirawat dengan baik tentu akan mengalami berbagai masalah, mulai terlihat kusam, tekstur kulit terasa kasar, penuaan dini, bahkan jika kehilangan kelembaban alaminya bisa mengakibatkan kulit menjadi kering. Itulah sebabnya, setiap orang, khususnya remaja harus peduli dan rutin melakukan perawatan kulit. Berikut ini adalah alasan pentingnya merawat kulit.

1. Membantu agar Kulit Tetap Sehat

Asupan nutrisi sangat berpengaruh pada kesehatan kulit. Nutrisi ini bisa diperoleh dari makanan dan minuman, bisa juga dari produk-produk kecantikan yang sesuai dengan kebutuhan. Dengan memilih produk yang tepat, kulit akan memperoleh nutrisi dan vitamin untuk memperbaiki kerusakan sel-sel kulit, menjaga kelembaban alami, dan membuat kulit jadi terlihat lebih kencang.

Saat kebutuhan nutrisi kulit terpenuhi dengan optimal, kulit akan terlihat lebih *glowing* dan terhindar dari masalah-

masalah umum, seperti kulit kusam, kering, kasar, atau terdapat noda/flek hitam.

2. Mencegah Kulit Kering dan Iritasi

Kulit yang tidak sehat bisa dikenali dari teksturnya. Jika kulit terlihat kering atau terasa kasar saat disentuh, tandanya kulit sedang dalam keadaan tidak baik-baik saja. Dalam kondisi seperti ini, sebaiknya segera melakukan perawatan untuk mengembalikan kelembaban alami kulit. Kulit yang kering rentan mengalami iritasi. Bila tidak rajin merawat kulit dan membuat kondisinya kering, lama kelamaan kulit akan mengalami iritasi. Iritasi kulit bisa dilihat dari tampilannya, yakni kulit menjadi kasar, bersisik, kemerahan, bahkan kadang disertai gatal dan perih.

3. Mencegah Penuaan Dini

Kulit yang terawat bisa tampak awet muda. Kulit yang awet muda bisa dilihat dari ciri-cirinya, yaitu memiliki tingkat elastisitas kulit dan penampilan kulit yang terbebas dari tanda-tanda penuaan, seperti garis halus, kusam, kerutan, dan flek hitam pada wajah. Selain rajin melakukan perawatan dengan produk perawatan kulit yang tepat dan mengonsumsi makanan bernutrisi bagi tubuh, penuaan dini bisa dicegah dengan olahraga teratur, melindungi kulit dari paparan sinar matahari, berhenti merokok, serta menjauhi minuman beralkohol.

TIPS PERAWATAN KULIT UNTUK REMAJA

Lonjakan hormon yang dialami oleh remaja membuat mereka rentan mengalami berbagai masalah kulit, baik di tubuh maupun di wajah. Masalah di tubuh misalnya bisul, cacar air, kurap, herpes, biduran, dan panu. Adapun masalah di wajah seperti komedo dan kulit berminyak. Lonjakan hormon menyebabkan pembesaran kelenjar minyak dan pori-pori

sehingga membuat kulit remaja rentan terserang jerawat dan komedo.

Masalah-masalah kulit di atas tentunya bisa dicegah dan diminimalkan dengan perawatan kulit yang tepat. Berikut ini tips perawatan kulit yang cocok dan aman untuk remaja.

1. Pertahankan Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Secara alami, pola makan seimbang ini juga berpengaruh pada kesehatan. Makan makanan yang kaya akan sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, ikan, dan biji-bijian, memberi vitamin esensial, mineral, antioksidan, dan asam lemak omega-3 yang dibutuhkan kulit. Namun, jika kita mengonsumsi makanan manis dan olahan, dapat menyebabkan fluktuasi kadar gula darah sehingga berpotensi menimbulkan masalah kulit seperti jerawat.

Pengetahuan tentang hal ini sangat penting diketahui remaja, yaitu bahwa ketika gula darah melonjak, dapat menyebabkan peradangan pada tubuh dan kulit jadi memproduksi lebih banyak sebum yang menyumbat pori-pori. Peradangan dan minyak berlebih dapat menyebabkan komedo dan jerawat.

2. Bersihkan Wajah Setiap Hari

Kesehatan kulit, terutama kulit wajah remaja dapat dijaga antara lain dengan rajin melakukan perawatan setiap hari. Perawatan harus dimulai dengan membersihkan wajah, yang bisa menghilangkan sisa riasan, minyak berlebih, dan sel kulit mati yang menumpuk di wajah setiap hari.

3. Lindungi Kulit dari Sinar Matahari

Melindungi kulit dari paparan sinar matahari dapat membantu mencegah kerusakan kulit yang disebabkan oleh sinar UV. Selain mampu membakar kulit, juga menyebabkan penuaan dini. Para remaja harus paham, bahwa kulit harus

terhindar dari paparan sinar matahari sejak jam sepuluh pagi sampai jam empat sore.

4. Jaga Kebersihan Tangan

Mencuci tangan dengan sabun dapat membantu melindungi diri dari kuman dan mikroorganisme lainnya. Mencuci tangan dengan teratur juga menghundarkan diri dari masalah pencernaan dan pernapasan karena akibat kuman yang ada di tangan.

5. Hapus Riasan (*Make Up*) Sebelum Tidur

Riasan yang tidak dibersihkan sebelum tidur bisa menyebabkan kulit kusam dan kering, berisiko jerawat, hingga berisiko penuaan.

6. Gunakan Masker Wajah

Penggunaan masker wajah terbukti menjadi salah satu perawatan wajah bagi remaja yang penting untuk menghilangkan bekas jerawat dan noda hitam di kulit.

Masker wajah bermanfaat sebagai berikut:

a. Menghidrasi kulit

Masker wajah dapat memberikan kelembaban dan hidrasi pada jenis kulit kering. Air dari masker menembus dalam epidermis kulit untuk melembutkan dan meningkatkan elastisitasnya. Saat kulit terhidrasi dengan baik, akan lebih mudah membuat *make up* tampak lengket di kulit.

b. Mengurangi Garis Halus

Penggunaan masker wajah secara teratur dapat mengurangi tanda-tanda penuaan, seperti garis halus, kerutan, dan bercak coklat.

c. Meratakan Warna Kulit

Masker wajah yang digunakan secara rutin dapat mengurangi hiperpigmentasi, meratakan warna, dan tekstur kulit.

d. Memperbaiki Pori-Pori Kulit

Masker wajah dapat membantu mendapatkan kulit yang lebih bersih dan pori-pori yang lebih halus.

7. Pilih Produk yang Tepat

Bagaimana jenis kulit kita, itu yang harus diperhatikan dengan baik. Jangan sampai salah memilih produk karena akan membuat kulit makin bermasalah. Niatnya ingin menjadikan kulit sehat dan bercahaya, tetapi justru rusak karena produk perawatan yang kurang tepat atau tidak sesuai jenis kulit.

Dalam tulisan ini, pembahasan lebih difokuskan pada perawatan wajah. Perawatan kulit wajah di atas bisa diterapkan dengan beberapa langkah sederhana yang mudah dilakukan meski hanya di rumah saja. Namun, sebelum menerapkan di rumah, perlu kiranya memperhatikan tips-tips berikut ini untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

a. Gunakan Pembersih yang Lembut

Saat beraktivitas di luar ruangan, wajah sering terpapar debu, terik matahari, juga asap kendaraan. Kotoran yang menempel di kulit bisa membuat wajah terlihat kusam. Kulit yang terlalu berminyak juga bisa menyumbat pori-pori sehingga menimbulkan jerawat. Untuk memberikan kesegaran di kulit wajah, pembersih yang lembut sangat penting digunakan. Umumnya, pembersih wajah digunakan dua kali sehari, yaitu saat pagi dan malam hari. Akan tetapi, jika memiliki kulit yang kering atau sensitif, pembersih cukup digunakan satu kali saja.

b. Gunakan Pelembap Dua Kali Sehari

Pelembab atau *moisturizer* merupakan produk yang mengandung air dan bahan-bahan tertentu yang membantu menjaga dan meningkatkan kandungan air di kulit sehingga kulit selalu lembap. bermanfaat untuk menjaga kelembapan kulit. Produk perawatan yang satu ini bisa mencegah hilangnya cairan dari kulit sehingga jaringan kulit bisa tetap kuat dan sehat.

Tak hanya penting untuk pemilik kulit kering, *moisturizer* juga penting untuk pemilik jenis kulit lainnya.

Selain melembapkan, pelembap memberikan efek *glowing* setelah dioleskan ke kulit. Efek inilah yang bisa membantu menyamarkan noda hitam sehingga kulit tampak lebih merata.

Tidak hanya itu, ketika kulit meradang yang ditandai dengan rasa perih dan nyeri ketika disentuh, juga tampak kemerahan, bisa diredakan dengan meningkatkan kelembapan dan hidrasi kulit menggunakan *moisturizer*.

Mengapa perlu pelembap dua kali sehari? Hal ini karena manfaat pelembap untuk menjaga kelembapan dan menghidrasi kulit berlangsung hanya enam sampai delapan jam saja dari pemakaian. Itulah sebabnya, agar mendapatkan hasil maksimal sebaiknya pelembap digunakan dua kali sehari sebelum *sunscreen*. Namun, jangan sampai menggunakan pelembap dengan salah. Bagaimana yang salah?

- Tidak menggunakan pelembap sampai leher, padahal leher paling rentan mengering. Kulit di leher mempunyai kelenjar minyak alami yang jauh lebih sedikit dibanding di kulit wajah. Lapisan dermis di leher juga lebih tipis dan sensitif.
- Salah mengenali jenis kulit sebelum menggunakan pelembap. Untuk kulit kering, sebaiknya menggunakan

pelembap dengan tekstur krim kental dan kaya akan kandungan *hydrating* agar kulit tidak mudah mengelupas. Sedangkan untuk kulit berminyak, pelembap berbentuk gel lebih disarankan karena tidak menyebabkan kulit jadi berat.

- Menggosok kulit dengan keras. Mengapa dilarang? Hal ini karena gesekan yang terlalu keras pada kulit wajah karena akan membuat lapisan terluar *skin barrier* makin tipis. Pelembap diaplikasikan ke wajah dengan cara memijat secara perlahan dan menotolkan krim atau gel pelembap pada kulit.

c. Lakukan Eksfoliasi Seminggu Sekali

Eksfoliasi adalah perawatan untuk menghilangkan sel-sel kulit mati dan debu kotoran yang menempel di permukaan kulit. Manfaat eksfoliasi jika dilakukan secara rutin bisa membantu membuat kulit wajah menjadi lebih bersih dan cerah. Lebih detailnya, manfaat eksfoliasi adalah sebagai berikut:

- Membantu penyerapan *skincare* atau produk kecantikan wajah lainnya
- Mencegah timbulnya jerawat
- Memperbaiki tekstur kulit
- Membuat regenerasi kulit berjalan optimal
- Eksfoliasi tentu bisa dilakukan sendiri oleh para remaja di rumah. Namun, ada cara-cara tertentu yang harus diperhatikan agar mendapatkan hasil yang optimal. Langkah mandiri dalam melakukan eksfoliasi adalah sebagai berikut:
 1. Menggunakan produk eksfoliasi yang serupa dengan *skincare* harian yang dipakai agar bisa membersihkan dan menutrisi kulit secara optimal.
 2. Mengenali jenis kulit untuk dapat memilih produk eksfoliasi yang sesuai. Bila kulit kering, sebaiknya

menggunakan produk eksfoliasi tanpa *scrub* atau dengan bahan kimia aktif, seperti *alpha-hydroxy acid* (AHA) untuk kulit berminyak, dan *beta-hydroxy acid* (BHA) yang efektif untuk kulit berjerawat.

3. Melakukan proses eksfoliasi menggunakan *scrub* dengan cara yang lembut agar kulit tidak iritasi.
4. Melakukan eksfoliasi secara rutin untuk mendapatkan hasil maksimal. Bila memiliki kulit wajah cenderung sensitif, bisa satu sampai dua kali seminggu. Bila memiliki kulit wajah normal dan berminyak, bisa tiga atau empat kali seminggu. Bila memiliki luka di wajah, eksfoliasi sebaiknya dihentikan dahulu.

8. Obati Jerawat dengan Benar

Jerawat akan muncul bila zat berminyak, sel kulit mati, dan substansi lain menyumbat pori-pori kulit. Sebagian besar orang yang memiliki jenis kulit berminyak akan lebih mudah berjerawat. Hal itu terjadi karena kelebihan sebum (zat berminyak) yang dihasilkan oleh kelenjar *sebacea* yang terhubung langsung ke pori-pori kulit.

Ada banyak faktor yang diyakini berkontribusi pada perkembangan jerawat, antara lain faktor genetik, paparan cahaya matahari, pola hidup yang tidak sehat, infeksi kulit, perubahan hormon, dan penggunaan kosmetik yang tidak cocok di kulit, serta asupan makanan dan obat-obatan yang dikonsumsi.

Menjaga agar kulit wajah bebas jerawat bisa dimulai dengan teratur membersihkan wajah. Setelah itu, dilanjutkan dengan mengonsumsi makanan yang sehat, rajin mencuci bantal dan seprai, dan tidak menyentuh wajah, terutama jika sedang berjerawat. Bagaimana mengobati jerawat? Setelah memperhatikan hal-hal penting di atas, kemudian menggunakan produk *skincare* yang sesuai dengan jenis kulit

untuk mengobati jerawat. Harus dipastikan produknya tidak keliru dan pemakaiannya benar. Hal ini bisa dikonsultasikan ke dokter atau ke klinik kecantikan untuk mendapatkan hasil optimal. Selain produk *skincare*, jerawat juga diobati dengan bahan-bahan alami. Bahan apa saja itu, akan dibahas pada halaman selanjutnya.

9. Gunakan Tabir Surya

Tabir surya adalah produk perawatan yang melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Produk ini bekerja dengan cara menyerap atau memantulkan sinar ultraviolet A (UVA) dan ultraviolet B (UVB). Tabir surya bisa dalam bentuk *lotion*, gel, krim, bedak, stik, dan cairan semprot.

Tabir surya bermanfaat untuk mengurangi warna kulit belang, memperlambat penuaan dini, mencegah kulit terbakar, mencegah kulit kemerahan, dan menurunkan risiko kanker kulit. Oleh karena perannya yang sangat penting untuk kesehatan kulit, sebaiknya digunakan saat beraktivitas di luar ruangan agar mendapatkan perlindungan maksimal. Hal penting yang tidak boleh dilupakan adalah bahwa setiap akan mengaplikasikan tabir surya, harus terlebih dahulu membaca petunjuk pemakaian karena setiap produk memiliki reaksi yang berbeda.

10. Rawat Bibir agar Tetap Sehat

Cuaca yang dingin dan kering, dehidrasi, dan kurangnya nutrisi adalah faktor yang sering menjadi penyebab bibir kering. Bibir yang kering dan pecah-pecah tentu membuat tidak nyaman. Bibir kering adalah tanda bahwa bibir kurang terhidrasi atau kurang lembap.

Berikut ini adalah cara mudah merawat bibir agar tetap sehat:

a. Minum air putih

Jumlah air yang dikonsumsi berpengaruh pada tingkat kelembapan tubuh, termasuk bibir. Saat jumlah air dalam tubuh kita kurang memadai, produksi air liur akan berkurang. Kurangnya produksi air liur membuat bibir terasa kering. Harus diupayakan minum delapan gelas setiap harinya. Jangan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein. Kafein bersifat diuretic yang dapat mendorong cairan keluar dari tubuh.

b. Gunakan Lip Balm

Lip balm adalah salah satu cara instan untuk mengembalikan kelembapan bibir. Harus dipastikan memilih lip balm dengan kandungan yang tepat. Melansir dari *Healthline*, *lip balm* yang mengandung mentol atau bumbu mint lainnya justru dapat membuat bibir lebih kering dan pecah-pecah daripada sebelumnya.

Lip balm yang mengandung bahan yang menenangkan dan melembapkan lebih dianjurkan, seperti *almond oil*, *coconut oil*, dan *cocoa butter*.

c. Tidak merokok

Asap tembakau dapat mengiritasi kulit sensitif di sekitar bibir sehingga bibir kering dan pecah-pecah. Merokok juga dapat menyebabkan masalah lain di mulut, seperti sariawan dan sakit gusi.

d. Tidak menjilat bibir saat sedang kering

Bibir yang mulai kering bukan dijilat, tetapi segera minum air putih agar tidak makin kering.

PENTINGNYA PENGETAHUAN SKINCARE BAGI REMAJA

Penggunaan skincare yang tidak tepat pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kulit, mulai dari iritasi ringan hingga kerusakan jangka panjang. Salah satu risiko utama adalah iritasi dan alergi, yang disebabkan oleh bahan aktif terlalu keras

seperti alkohol, parfum berlebihan, atau retinol dosis tinggi. Akibatnya, kulit bisa mengalami kemerahan, gatal, hingga perih yang berkepanjangan. Selain itu, penggunaan produk yang tidak sesuai dengan jenis kulit dapat menyebabkan kulit menjadi terlalu kering atau justru semakin berminyak, yang pada akhirnya memicu masalah baru seperti jerawat dan komedo yang semakin parah.

Kesalahan dalam pemilihan produk juga bisa merusak lapisan pelindung kulit. Penggunaan eksfoliasi berlebihan, baik dalam bentuk scrub kasar maupun kandungan AHA/BHA yang terlalu kuat, dapat membuat kulit lebih sensitif terhadap sinar matahari dan polusi. Selain itu, beberapa remaja tergoda menggunakan produk pencerah instan yang mengandung bahan berbahaya seperti merkuri atau hidrokuinon, yang dapat menyebabkan penipisan kulit dan efek samping serius bagi kesehatan, termasuk risiko kerusakan ginjal dan kanker kulit. Tidak hanya itu, pemakaian produk yang mengandung steroid dalam jangka panjang juga bisa menyebabkan ketergantungan, di mana kulit menjadi lebih sensitif dan mengalami breakout parah setelah penghentian produk.

Untuk menghindari dampak negatif tersebut, penting bagi remaja untuk memilih produk skincare yang sesuai dengan jenis kulit dan bebas dari bahan berbahaya. Gunakan produk yang ringan, non-comedogenic, serta sudah memiliki izin resmi seperti BPOM. Selain itu, hindari mencoba terlalu banyak produk dalam waktu bersamaan dan selalu lakukan uji coba di area kecil sebelum menggunakannya secara luas. Jika mengalami reaksi negatif, segera hentikan pemakaian dan konsultasikan dengan dokter kulit. Dengan pemahaman yang benar, remaja dapat merawat kulit dengan aman dan menjaga kesehatannya dalam jangka panjang.

Cara Mengatasi Masalah Kulit pada Remaja

Bagi remaja, penampilan fisik menjadi hal penting yang diperhatikan. Segala hal terkait menjaga penampilan selalu menarik dibahas oleh para remaja. Sayangnya, tidak semua remaja mengetahui, bahwa ketika memasuki masa pubertas, mulai banyak yang terjadi pada tubuh remaja. Hal ini bisa dipengaruhi oleh lonjakan hormon yang menyebabkan berbagai perubahan tersebut, termasuk timbulnya masalah kulit.

Masalah kulit merupakan hal yang umum dirasakan oleh para remaja. Kendati hal tersebut normal terjadi, tetap saja membuat mereka merasa malu dan kurang percaya diri. Pertanyaannya, mengapa remaja rentan mengalami masalah kulit? Dalam tulisan kali ini, akan dibahas tentang kulit remaja yang berbeda dengan yang lain, serta bagaimana mengatasi masalah kulit remaja.

Mengapa Kulit Remaja Berbeda?

Apakah yang menyebabkan kulit wajah pada masa remaja begitu problematis? Sebenarnya, setiap individu memiliki karakteristik kulit yang berbeda, baik laki-laki maupun perempuan, juga secara genetik. Namun, satu hal yang pasti dialami masa remaja, yaitu pubertas. Ketika beranjak remaja, produksi sebum (minyak) akan meningkat, kulit makin sering berkeriat, hingga akhirnya ketika mengalamipubertas, hormone estrogen dan testosterone mulai dilepaskan.

Produksi minyak yang masif ditambah dengan adanya keringat, menyebabkan pori-pori tersumbat sehingga akhirnya memunculkan bakteri. Perubahan hormon dan munculnya bakteri-bakteri itulah yang kemudian menyebabkan berbagai permasalahan kulit pada remaja. Perubahan hormon di usia belia membuat kulit remaja mudah mengalami beragam masalah kesehatan. Faktanya, banyak yang melakukan perawatan kulit sejak remaja karena adanya masalah kulit tersebut. Kendati terjadi pro dan kontra kapan saat yang tepat memulai perawatan kulit, terbukti perawatan sejak dini membantu remaja terhindar dari masalah kulit yang lebih berat di tahapan usia selanjutnya.

MASALAH KULIT YANG BIASA DIALAMI PARA REMAJA DAN CARA MENGATASINYA

Usia remaja merupakan masa transisi di mana seseorang bukan lagi disebut anak-anak, tetapi juga belum seratus persen disebut dewasa. Kulit remaja pun masih dalam peralihan menuju

kulit dewasa sehingga perawatan dan penanganan masalah kulit pada remaja juga tidak sama dengan anak-anak.

1. Kulit Kusam

Kulit kusam merupakan masalah kulit yang umum dialami para remaja. Ada banyak penyebab yang menjadikan kulit wajah jadi kusam, misalnya kondisi kulit yang kering dan dehidrasi, menumpuknya sel kulit mati karena jarang melakukan pembersihan wajah, serta paparan asap rokok dan sinar matahari yang berlebihan. Kulit kusam bisa diatasi dengan membersihkan wajah dua sampai tiga kali dalam seminggu untuk mengangkat sel-sel kulit mati di wajah.

2. Keringat Berlebih

Tidak hanya kelenjar minyak, kelenjar yang juga bereaksi terhadap peningkatan hormone seks adalah kelenjar keringat. Keringat yang berlebihan pada remaja biasanya terlihat di telapak tangan, telapak kaki, kulit kepala, di bawah lengan, atau di wajah. Untuk mengatasi hal ini, remaja bisa mencoba *deodorant* agar lebih segar dan wangi.

3. Jerawat

Masalah kulit yang satu ini paling banyak dialami remaja. Umumnya, jerawat pada remaja muncul di pipi dan dahi. Lonjakan hormone seks (androgen) pada remaja membuat kelenjar minyak di wajah menjadi lebih aktif sehingga menghasilkan sebum terlalu banyak. Sebum yang jumlahnya berlebih ini bisa membuat pori-pori kulit mudah tersumbat. Debu, kotoran, bahkan bakteri yang menempel akan menimbulkan reaksi peradangan pada kulit yang kemudian menjadi jerawat. Untuk mengatasi masalah jerawat ini adalah dengan mengaplikasikan krim atau obat yang mengandung asam salisil atau benzoil peroksida. Namun, harus ada konsultasi dulu dengan dokter sebelum menggunakannya. Untuk pencegahan agar tidak tumbuh jerawat atau agar

jerawat tidak datang lagi setelah disembuhkan, sebaiknya remaja membersihkan wajah dua kali sehari dengan pembersih wajah yang lembut dan sesuai dengan jenis kulit. Jangan lupa memilih *skincare* dan *make up* yang nonkomedogenik atau tidak menyebabkan sumbatan pada pori-pori kulit.

4. Rambut Tumbuh berlebihan di Tubuh

Saat remaja, rambut yang tumbuh bisa menjadi perhatian muda. Perubahan hormon dapat menyebabkan pertumbuhan yang berlebihan pada sebagian remaja. Tidak banyak yang bisa dilakukan untuk mencegah pertumbuhan rambut yang berlebihan ini. Namun, ada metode yang bisa dilakukan untuk mengatasinya, yaitu metode pencabutan rambut yang aman di rumah. Selain itu, cara *waxing* menggunakan epilator atau krim penghilang rambut juga bisa digunakan. *Waxing* adalah metode perawatan tubuh untuk menghilangkan bulu/rambut dengan mengoleskan lilin khusus (*wax*) pada kulit. Meskipun tergolong mudah dilakukan, *waxing* tetap memiliki efek samping yang harus diwaspadai, yaitu adanya reaksi alergi, kulit menjadi kemerahan, dan sensitif terhadap matahari. Efek samping ini bisa diminimalkan dengan cara memilih produk yang tepat, mengoleskan lilin hanya di area yang dibutuhkan saja, dan yang penting, harus dilakukan oleh ahlinya.

5. Kulit Berminyak

Seperti telah disebutkan di atas, kulit berminyak saat remaja terjadi karena berminyak pasti berjerawat! Remaja yang memiliki jenis kulit berminyak dan tidak berjerawat berarti dia bisa mengurangi kelebihan produksi minyaknya untuk sementara waktu dengan berbagai produk perawatan kulit. Akan tetapi, untuk perawatan yang lebih permanen, diperlukan penanganan serius oleh dokter kulit. Mengatasi

kulit berminyak bisa dengan menggunakan produk yang mengandung alkohol untuk menyerap minyak, dan memakai *skincare* berlabel *oil-free* agar tidak menambah sumbatan pori-pori. Solusi lain adalah dengan kertas minyak untuk menyerap kelebihan minyak di permukaan kulit.

6. Kutil

Masalah kulit yang kerap dialami remaja adalah kutil. Kutil disebabkan oleh infeksi virus, tetapi tergolong tidak berbahaya. Memiliki kutil tentu membuat remaja jadi tidak percaya diri. Apalagi, jika tumbuh di tempat yang terlihat, seperti di jari, punggung tangan, atau di kaki. Menghilangkan kutil harus dengan berkonsultasi dengan dokter. Nantinya dokter akan menyarankan penggunaan krim tertentu, menggunakan laser, atau teknik pengobatan lainnya.

7. Stretch Marks

Stretch marks adalah garis putih keunguan seperti bekas luka yang biasa dialami remaja. Perubahan fisik yang signifikan saat pubertas akibat dari peningkatan hormon membuat peregangan pada kulit yang terlalu banyak sehingga timbullah garis putih ini. *Stretch marks* bisa muncul di perut, lengan, pinggul, dan paha. Kendati garis putih ini tidak bisa hilang sepenuhnya, para remaja yang mengalami masalah kulit yang satu ini bisa menggunakan krim retinoid yang membantu membangun kembali kolagen di kulit sehingga garis putih ini bisa disamarkan.

8. Eksim

Eksim atau dermatitis atopi bisa disebabkan oleh berbagai hal, antara lain karena tungau debu, sakit asma, alergi, faktor genetik, dan terpapar bakteri. Eksim dapat terkait dengan gangguan sistem kekebalan tubuh, di mana tubuh bereaksi berlebihan terhadap iritasi atau alergen. Paparan alergen atau

iritan seperti debu, serbuk sari, deterjen, atau perubahan cuaca dapat memicu eksim atau memperburuknya. Untuk menghindari kambuhnya eksim, disarankan menggunakan produk-produk yang memang diformulasikan untuk kulit yang sensitif. Hal ini berguna untuk mencegah kulit kering dan iritasi pada kulit.

9. Sunburn

Sunburn adalah kulit yang kemerahan karena terbakar matahari. Masalah kulit yang satu ini kerap terjadi pada remaja yang sering beraktivitas di luar ruangan dan tidak mengenakan pelindung dari paparan matahari. Kulit yang terbakar sinar matahari terasa nyeri, bahkan bisa mengelupas. *Sunburn* bisa dihindari dengan menggunakan tabir surya setiap kali akan beraktivitas di luar ruangan. Tabir surya tidak hanya mencegah agar kulit tidak terbakar, tetapi juga mencegah kerusakan kulit yang berpotensi menjadi kanker.

10. Psoriasis

Psoriasis adalah kondisi autoimun kronis yang menyebabkan bercak merah dan bersisik pada kulit. Kondisi ini tidak menular, dan penyebab sebenarnya belum diketahui. Namun, para ahli menyebutkan bahwa faktor genetik dan disfungsi sistem imun berperan dalam hal ini.

Bagaimana mengobati psoriasis? Prinsip pengobatan psoriasis adalah mengurangi peradangan pada kulit. Pengobatan psoriasis bertujuan untuk meredakan gejala. Adapun metode pengobatannya disesuaikan dengan usia dan tingkat keparahan pasien. Tindakan yang bisa dilakukan adalah pemberian obat oles, obat tablet, obat suntik, atau terapi khusus menggunakan pancaran sinar ultraviolet atau mandi susu. Bisa konsultasi ke dokter untuk mendapatkan obat untuk meredakan psoriasis dan mencegahnya kambuh.

11. Rosacea

Rosacea adalah penyakit kulit wajah yang ditandai dengan kulit kemerahan, disertai bitnik-bintik menyerupai jerawat. Kondisi ini juga dapat menyebabkan kulit wajah menebal dan pembuluh darah di wajah membesar.

Rosacea paling sering menyerang pipi, hidung, dagu, dan dahi. Kondisi ini ditandai dengan kemerahan terus menerus dan pembuluh darah yang terlihat, serta sering kali disertai benjolan seperti jerawat. Masalah kulit yang satu ini tidak memandang usia, tetapi paling sering setelah usia 30 tahun. Biasanya dipicu oleh stress, makanan tertentu, dan alkohol. Bagaimana mengatasinya? Bisa dimulai dengan mengubah gaya hidup, kemudian memeriksakan ke dokter agar diberi obat yang tepat dan sesuai gejala.

12. Biduran

Biduran adalah benjolan gatal dan menonjol pada kulit yang dapat terjadi karena reaksi alergi terhadap makanan, obat-obatan, kontak dengan bahan tertentu, gigitan serangga, dan faktor lingkungan tertentu. Umumnya, biduran akan hilang dengan sendirinya setelah beberapa hari. Namun, bisa juga menerapkan cara di bawah ini untuk mengatasinya.

- a. *Lotion* atau krim anti gatal yang menenangkan. Krim yang mengandung mentol bisa meredakan gatal sementara;
- b. Antihistamin, untuk mengendalikan gatal dan bengkak;
- c. Kortikosteroid, juga untuk meredakan gatal;
- d. Terapi cahaya, biasa digunakan bila antihistamin tidak bekerja.

Bagaimana cara mencegah biduran?

- a. Menghindari makanan yang telah diketahui sebagai pemicu alergi, seperti kacang, telur, dan makanan laut
- b. Bila mengalami gatal-gatal saat terkena dingin, hindari berenang di air dingin atau terkena paparan udara dingin, dengan menggunakan pakaian hangat dan syal.

- c. Segera beri tahu dokter atau apoteker bila biduran terjadi karena mengonsumsi obat

KENALI TIPE KULIT SEBELUM MULAI PERAWATAN

Kulit setiap orang baik laki-laki maupun perempuan tidak sama, termasuk remaja. Banyak faktor yang menentukan perbedaan itu, mulai faktor genetik, kandungan air di kulit, juga usia. Seperti pada orang dewasa, remaja juga perlu mengenali tipe kulit wajah agar dapat melakukan perawatan dengan tepat. Ada empat tipe kulit, yaitu:

1. Normal

Kulit normal mempunyai warna yang rata dan halus, tidak ada noda, bintik merah, atau bercak yang terlihat. Pori-pori hampir tidak terlihat dan permukaan kulit tidak berminyak maupun kering. Kulit normal memiliki jumlah air dan minyak yang seimbang, serta sirkulasi darah yang baik.

Untuk kulit normal, cukup dengan membasuh wajah 2-3 kali setiap hari dengan pembersih ringan dan air untuk menghilangkan kotoran dan keringat.

2. Kering

Kulit kering tampak kusam, kasar, bersisik, gatal, dengan pori-pori yang hampir tak terlihat. Kulit kering biasanya disebabkan oleh pelepasan sel-sel abnormal dari lapisan kulit. Dalam situasi normal, pelumasan berasal dari minyak alami tubuh, yang fungsinya mencegah hilangnya air dari kulit.

Untuk remaja yang memiliki kulit kering, disarankan membersihkan wajah setiap hari dengan pembersih ringan. Rutinitas tersebut dapat membantu mencegah kulit jadi lebih kering. Setelah itu, oleskan pelembab yang tidak mengandung pewangi dan alkohol. Saat mandi, harus menghindarkan diri dari menggunakan air yang terlalu panas karena bisa merusak kelembapan kulit. Hindari pula menggosok terlalu keras karena membuat kulit makin kering.

Saat kondisi kulit sangat kering, sebaiknya mandi dengan air hangat atau suam-suam kuku, tak lebih dari 20 menit. Setelah selesai, keringkan tubuh atau wajah menggunakan pelembap khusus untuk kulit kering agar kulit tetap kenyal dan lembut.

3. Berminyak

Kulit berminyak rawan ditumbuhi jerawat, pori-pori terbuka atau besar, kulit mengkilap, komedo, dan jerawat. Oleh karena hormon berkaitan dengan produksi minyak, apa pun yang memengaruhi hormon bisa berdampak pada kulit.

Untuk menjaga agar kulit berminyak tetap berminyak tetap bersih, sebaiknya mencuci wajah tiga kali sehari dengan sabun dan air. Remaja yang sibuk sekolah juga bisa membersihkan wajah di sekolah dengan menggunakan spons untuk kulit wajah yang dapat membantu melarutkan minyak dan menghilangkan kotoran berlebih di permukaan kulit.

4. Normal/Kombinasi

Kulit normal/kombinasi memiliki *T zone* yang berminyak, yaitu dahi, hidung, dan dagu, serta kulit kering di tempat lain. Pori-pori di wajah yang memiliki kulit seperti ini terlihat besar, dan kulit cenderung berkomedo. Kulit tipe ini bisa menjadi terlalu kering atau terlalu berminyak, sementara pipi mungkin tampak kasar.

DAMPAK NEGATIF AKIBAT MALAS MERAWAT KULIT

Bila remaja rajin melakukan perawatan sejak dini karena kesadaran sendiri maka hal itu patut diacungi jempol! Pada usia di mana para remaja padat aktivitas dan masih suka bermain dan bersenang-senang menikmati hari mereka, rajin dan disiplin merawat kulit adalah hal baik yang sangat dianjurkan. Remaja yang berhasil diberi edukasi mengenai manfaat perawatan kulit sejak dini dan dampak buruknya bila abai, merupakan satu hal positif yang patut disyukuri. Hal ini karena mereka bisa jadi tidak

percaya diri bila memiliki kulit wajah yang kusam atau berjerawat. Sebaliknya, percaya dirinya akan meningkat bila memiliki kulit wajah yang bersih dan cerah.

Bagaimana agar terhindar dari dampak negatif akibat malas merawat kulit? Mari disimak informasinya berikut ini:

1. Mudah muncul Jerawat di Wajah

Jerawat sering mudah muncul akibat penyumbatan pori-pori di bawah kulit. Penyumbatan ini disebabkan oleh debu, kotoran, minyak, dan sisa *make up* yang tidak dibersihkan.

2. Kulit jadi berminyak

Kalau jarang atau tidak rajin merawat kulit, kulit wajah akan jadi berminyak. Bagaimana bisa begitu? Hal ini karena sel-sel kulit mati di wajah akan menempel, kemudian tumpukan sel kulit mati ini membuat produksi minyak berlebih sehingga kulit wajah makin berminyak.

3. Pori-pori wajah membesar

Dampak malas merawat kulit yang paling banyak ditakuti setelah jerawat adalah pori-pori yang besar. Pori-pori besar membuat wajah mudah berminyak dan terlihat tidak cerah.

4. Komedo membandel

Komedo membandel disebabkan oleh menumpuknya kotoran dan sisa *make up* yang tidak dibersihkan dalam waktu lama. Bila sudah membandel, tentu menghilangkannya akan membutuhkan lebih banyak waktu, tenaga, dan biaya.

5. Muncul keriput

Munculnya garis keriput di wajah tentu menakutkan para remaja. Penyebab utamanya adalah rusaknya lapisan pelindung di kulit.

6. Kulit Mudah Kusam

Kulit mudah kusam disebabkan oleh minyak dan sel kulit mati menghambat pertumbuhan sel kulit yang seharusnya tumbuh ketika tidur. Regenerasi kulit ini akan sulit terjadi jika sisa *make up* masih menempel di wajah dan membuat kulit sulit bernapas sehingga menjadi tidak cerah.

PRODUK KOSMETIK YANG COCOK UNTUK MENJAGA KESEHATAN KULIT

Skincare berperan sangat penting dalam menjaga kesehatan kulit. Tidak hanya itu, *skincare* juga bisa mengatasi berbagai masalah kulit, mulai jerawat, kulit kusam, hingga kerutan pada kulit. Semua produk perawatan itu akan menunjukkan hasil optimal bila dilakukan secara rutin. Ada yang khusus pagi hari atau malam hari, ada juga bisa digunakan pagi dan malam hari.

Dalam uraian di atas, telah dijelaskan berbagai masalah kulit yang kerap dialami remaja dan cara mengatasinya. Selanjutnya, dalam uraian berikut ini akan dijelaskan beberapa *skincare* terbaik yang bisa digunakan untuk menjaga kesehatan kulit, terutama kulit wajah.

1. Pembersih Wajah Aprikot

Pembersih wajah ini terbuat dari 100% ekstrak apricot alami yang mampu menghilangkan debu, minyak, dan kotoran dari permukaan kulit wajah. Kulit jadi lebih lembap dan cerah setelah rutin mengaplikasikan pembersih (*cleanser*) ini ke wajah. Caranya, ambil produk ke tangan, usap secara merata ke seluruh wajah. Kemudian, pijat lembut dengan gerakan memutar, lalu bilas sampai bersih. Untuk hasil terbaik, sebaiknya digunakan setiap hari.

2. Toner yang Mengandung AHA/BHA

Setelah membersihkan wajah, selanjutnya perlu mengeringkannya dan dilanjutkan dengan pemakaian toner.

Selain mengandung AHA/BHA, juga mengandung bahana natural yang mampu membersihkan wajah hingga ke lapisan dalam. AHA/BHA terbukti efektif menghilangkan sel-sel kulit mati sehingga membuat kulit menjadi halus. Kandungan vitamin dan air mineralnya ampuh untuk menyegarkan kulit yang kering dan kusam. Caranya, usapkan pada wajah yang sudah bersih setiap pagi dan malam hari dengan menggunakan kapas.

3. Serum

Selanjutnya adalah menggunakan serum untuk mengatasi permasalahan kulit wajah. Serum merupakan *skincare* yang bagus untuk menjaga elastisitas kulit sehingga tanda-tanda penuaan bisa dicegah. Produk yang baik untuk kesehatan wajah antara lain yang mengandung *bakuchiol*, yang berfungsi merangsang pembentukan sel baru dan kolagen. Kandungan ini membuat kulit kenyal dan bisa mencegah tanda penuaan. Selain itu, ada kandungan penting untuk serum, yaitu *sunflower seed oil* yang berperan sebagai *emolien* untuk melindungi dan melembapkan kulit. *Emolien* adalah salah satu bahan pelembap yang berfungsi untuk menjaga kelembaban kulit dan menenangkan kulit yang terkena iritasi. Serum bisa digunakan setiap siang dan malam hari dengan menuangkan lima sampai sepuluh tetes serum, kemudian usapkan ke seluruh wajah dan leher.

4. Krim Pelembap

Krim pelembap yang bagus adalah yang mengandung *almond oil* yang mampu melembapkan kulit sensitif dan sangat kering. Produk ini mampu melembapkan dan memperbaiki tekstur kulit sehingga kulit menjadi halus dan lembut.

5. Sunscreen

Semua produk perawatan di atas sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit wajah. Namun, bahan yang paling penting dari semua itu adalah *sunscreen* atau tabir surya. Mengapa? Karena hampir sebagian besar masalah kulit muncul akibat pancaran sinar matahari. Tabir surya yang bagus memberikan hasil yang *matte* sehingga cocok untuk remaja yang memiliki tipe kulit berminyak. Hasil yang *matte* artinya hasil yang mulus, halus, serta bebas kilap dan minyak. Untuk perlindungan maksimal, oleskan tabir surya setiap dua jam, 10-15 menit sebelum terpapar matahari

Demikian cara mengatasi masalah kulit beserta hal-hal penting yang harus diketahui para remaja. Dengan memperhatikan jenis kulit, para remaja bisa mulai sedini mungkin menjaga kesehatan kulit dengan perawatan sederhana yang bisa dengan mudah dilakukan di rumah.

PENTINGNYA PENGGUNAAN TABIR SURYA BAGI REMAJA

Penggunaan tabir surya sangat penting bagi remaja karena berbagai alasan:

- Perlindungan dari kerusakan akibat sinar UV Sinar ultraviolet (UV) dari matahari dapat menyebabkan kerusakan pada kulit¹. Sinar UVA menyebabkan penuaan dini, seperti keriput dan bintik-bintik penuaan, sedangkan sinar UVB menyebabkan kulit terbakar. Tabir surya membantu melindungi kulit dari efek berbahaya kedua jenis sinar ini.
- Mencegah penuaan dini Penggunaan tabir surya sejak dini dapat mencegah tanda-tanda penuaan seperti keriput, garis halus, dan bintik-bintik hitam. Paparan sinar matahari yang tidak terlindungi dapat mempercepat proses penuaan kulit.

- Mengurangi risiko kanker kulit Paparan sinar UV yang berlebihan adalah salah satu faktor risiko utama untuk perkembangan kanker kulit. Penggunaan tabir surya setiap hari dapat mengurangi risiko kanker kulit di kemudian hari. Sinar UV dapat menyebabkan mutasi pada gen supresor tumor p53, yang dapat memicu pertumbuhan kanker kulit yang tidak terkendali.
- Mencegah hiperpigmentasi Remaja sering mengalami masalah kulit seperti jerawat dan hiperpigmentasi. Sinar matahari dapat memperburuk kondisi ini, menyebabkan bekas jerawat menjadi lebih gelap dan sulit hilang. Tabir surya membantu melindungi kulit dari hiperpigmentasi dan menjaga bekas jerawat agar tidak semakin parah.
- Menjaga kelembapan dan mencegah kulit kering Tabir surya juga dapat menjaga kelembapan dan mencegah kulit kering.

Saat memilih tabir surya, remaja harus mencari produk dengan SPF 30 atau lebih tinggi untuk perlindungan maksimal. Penting untuk diingat bahwa paparan berlebihan terhadap sinar matahari dapat berdampak negatif pada kesehatan kulit, seperti kulit terbakar, penuaan dini, dan peningkatan risiko kanker kulit⁴.

BAHAYA SKINCARE YANG TIDAK TEPAT UNTUK REMAJA

Penggunaan produk skincare yang tidak sesuai bisa menyebabkan berbagai masalah kulit, terutama pada remaja yang masih mengalami perubahan hormon. Berikut beberapa risiko yang bisa terjadi jika salah memilih atau menggunakan skincare:

1. Iritasi dan Alergi Kulit

Beberapa produk mengandung bahan aktif yang terlalu keras untuk kulit remaja, seperti retinol dosis tinggi, alkohol,

atau parfum berlebihan. Bisa menyebabkan kemerahan, gatal, perih, atau bahkan pembengkakan.

2. Kulit Kering atau Terlalu Berminyak

Penggunaan sabun wajah yang terlalu keras atau over-exfoliating dapat menghilangkan minyak alami kulit, membuatnya kering dan iritasi. Sebaliknya, pelembap atau produk berbahan dasar minyak bisa memperparah kulit berminyak dan menyumbat pori-pori.

3. Jerawat dan Komedo yang Semakin Parah

Produk yang tidak sesuai bisa menyumbat pori-pori, menyebabkan jerawat, komedo, dan breakout parah. Produk berbahan *comedogenic* (seperti minyak kelapa) bisa membuat kulit remaja lebih rentan terhadap jerawat.

4. Kulit Sensitif dan Rusak

Overuse eksfoliasi kimia (AHA/BHA) atau scrub kasar dapat merusak lapisan pelindung kulit, membuatnya lebih sensitif terhadap polusi dan sinar matahari. Kulit bisa mengalami bruntusan, kemerahan, dan rasa perih berkepanjangan.

5. Efek Samping dari Produk Pencerah Instan

Banyak produk pencerah mengandung merkuri atau hidrokuinon yang bisa berbahaya bagi kulit dan kesehatan. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan kulit menipis, sensitif, bahkan memicu penyakit serius seperti kerusakan ginjal atau kanker kulit.

6. Ketergantungan pada Produk Tertentu

Produk dengan kandungan steroid atau bahan aktif kuat lainnya bisa menyebabkan ketergantungan. Jika berhenti

menggunakannya, kulit bisa mengalami reaksi balik seperti breakout parah atau iritasi.

Cara Memilih Skincare yang Tepat untuk Remaja

- Pilih produk ringan dan non-comedogenic yang sesuai dengan jenis kulit.
- Hindari produk dengan alkohol tinggi, parfum kuat, dan bahan kimia keras.
- Gunakan produk secara bertahap, jangan langsung mencoba banyak produk sekaligus.
- Perhatikan label dan pastikan produk sudah BPOM atau memiliki izin resmi.
- Jika mengalami reaksi negatif, segera hentikan pemakaian dan konsultasi dengan dokter kulit.

Memahami cara memilih skincare yang tepat sangat penting agar kulit tetap sehat dan terhindar dari masalah yang lebih serius.

FENOMENA MASKNE

Kalian pernah mendengar istilah maskne? Maskne adalah istilah yang berasal dari gabungan kata "mask" (masker) dan "acne" (jerawat), yang merujuk pada jerawat atau iritasi kulit yang muncul akibat penggunaan masker dalam waktu lama. Naah, anak muda sekarang suka sekali menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah terutama sejak pandemi, termasuk di sekolah. Walaupun tujuan baik, untuk mencegah terhirupnya polusi udara, ternyata menggunakan masker dalam jangka waktu yang lama hingga berjam-jam itu malah tidak sehat loh. Tidak hanya untuk pernapasan, untuk kulit wajah pun berdampak kurang baik.

Penyebab Maskne:

1. Gesekan Kulit dengan Masker

Gesekan terus-menerus dapat mengiritasi kulit dan merusak lapisan pelindungnya.

2. Kelembapan Berlebih

Bernapas dan berbicara di balik masker menciptakan lingkungan lembap yang memicu pertumbuhan bakteri dan jamur.

3. Pori-pori Tersumbat

Minyak, kotoran, dan sel kulit mati yang terperangkap di bawah masker dapat menyebabkan komedo dan jerawat.

4. Reaksi terhadap Bahan Masker

Beberapa jenis masker, terutama yang berbahan sintetis atau terlalu ketat, bisa memicu alergi atau iritasi kulit.

Cara Mencegah dan Mengatasi Maskne

- Gunakan Masker yang bersih dan berbahan lembut dan sudah BPOM
- Pilih masker berbahan katun yang breathable dan sering menggantinya.
- Jaga kebersihan wajah. Cuci muka sebelum dan setelah memakai masker dengan pembersih yang lembut.
- Gunakan skincare yang tepat. Pilih pelembap ringan, produk non-komedogenik, dan hindari skincare berbahan berat yang bisa menyumbat pori-pori dan sudah terdaftar BPOM.
- Kurangi penggunaan makeup. Terutama di area yang tertutup masker agar pori-pori tidak mudah tersumbat.
- Istirahat dari masker jika memungkinkan. Lepas masker sesekali untuk memberi kulit kesempatan bernapas jika berada di tempat yang aman.

Jika maskne semakin parah atau tidak membaik, sebaiknya konsultasikan dengan dokter kulit untuk mendapatkan perawatan yang lebih tepat.

KISAH INSPIRATIF REMAJA DENGAN MASALAH KULIT DAN SOLUSINYA

1. Kisah Lisa – Perjuangan Melawan Jerawat Parah

Lisa, seorang remaja berusia 16 tahun, mulai mengalami jerawat parah di wajahnya sejak memasuki masa pubertas. Awalnya, dia mencoba berbagai produk yang viral di media sosial tanpa memahami jenis kulitnya. Akibatnya, jerawatnya semakin meradang, kulitnya kering, dan penuh bekas hitam. Lisa merasa minder dan sering menutupi wajahnya dengan makeup tebal, yang justru memperburuk kondisinya.

Solusi: Setelah berkonsultasi dengan dokter kulit, Lisa memahami bahwa kulitnya berminyak dan rentan berjerawat. Dia mulai menggunakan pembersih wajah ringan, pelembap non-comedogenic, dan sunscreen setiap hari. Untuk jerawatnya, dokter merekomendasikan krim dengan asam salisilat dan benzoyl peroxide. Dia juga menghindari makanan berminyak dan memperbanyak konsumsi air putih. Dalam waktu beberapa bulan, jerawatnya mulai berkurang, dan kepercayaan dirinya kembali meningkat.

2. Kisah Rina – Mengatasi Kulit Kusam dan Kering

Rina, 15 tahun, memiliki kulit yang sangat kering dan kusam. Dia sering merasa tidak nyaman karena wajahnya terlihat bersisik dan kasar, terutama saat cuaca dingin. Kesalahannya adalah mencuci wajah dengan sabun biasa dan tidak menggunakan pelembap karena mengira itu tidak penting.

Solusi: Setelah membaca lebih banyak tentang perawatan kulit, Rina mulai menggunakan pembersih wajah yang lembut dan pelembap berbahan dasar hyaluronic acid untuk menjaga kelembapan kulitnya. Dia juga menambahkan

masker alami seperti madu dan lidah buaya untuk membantu menghidrasi kulit. Setelah beberapa minggu, kulitnya mulai terlihat lebih sehat dan bercahaya, dan dia merasa lebih percaya diri saat beraktivitas.

3. Kisah Dika – Mengatasi Stretch Marks Akibat Pertumbuhan Cepat

Dika, 17 tahun, mengalami stretch marks di area paha dan pinggang akibat pertumbuhan tubuhnya yang cepat. Awalnya, dia merasa malu dan tidak nyaman saat mengenakan celana pendek. Dia juga mencoba berbagai krim pemutih yang ternyata tidak efektif.

Solusi: Setelah mencari informasi yang tepat, Dika mulai mengoleskan minyak vitamin E dan cocoa butter setiap hari untuk menjaga elastisitas kulitnya. Dia juga meningkatkan konsumsi makanan yang kaya kolagen seperti ikan, sayuran hijau, dan buah-buahan. Stretch marks-nya memang tidak langsung hilang, tetapi dalam beberapa bulan, warnanya mulai memudar dan dia menjadi lebih percaya diri dengan tubuhnya.

4. Kisah Fajar – Mengatasi Kulit Sensitif dan Mudah Kemerahan

Fajar, seorang remaja 14 tahun, memiliki kulit yang sangat sensitif dan mudah kemerahan setiap kali dia terkena sinar matahari atau menggunakan produk sembarangan. Dia pernah mencoba scrub wajah yang terlalu kasar, yang justru membuat kulitnya semakin meradang.

Solusi: Setelah memahami kondisi kulitnya, Fajar beralih ke produk khusus untuk kulit sensitif yang bebas alkohol, pewangi, dan bahan keras. Dia juga mulai menggunakan sunscreen dengan SPF tinggi dan selalu memakai topi saat beraktivitas di luar ruangan. Dengan perawatan yang lebih

lembut, kulitnya menjadi lebih sehat dan kemerahan berkurang secara signifikan.

Setiap masalah kulit memiliki solusi yang berbeda tergantung pada jenis dan penyebabnya. Kunci utama adalah memahami jenis kulit, memilih produk yang tepat, menjaga pola hidup sehat, dan jika perlu, berkonsultasi dengan ahli. Kisah-kisah di atas menunjukkan bahwa dengan kesabaran dan perawatan yang benar, remaja dapat mengatasi masalah kulit mereka dan mendapatkan kembali kepercayaan diri.

BAB 6

MENJADI REMAJA YANG SEHAT DAN MENCINTAI DIRI DENGAN TEPAT

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perkembangan hidup seseorang. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan, usia remaja dimulai dari 10 tahun hingga 18 tahun. Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan seseorang yang membentuk fondasi bagi kehidupan dewasa mereka. Selama masa ini, individu mengalami perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Periode ini juga merupakan waktu di mana seseorang mulai menentukan sikap dan arah hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan bimbingan dan dukungan yang tepat agar dapat melalui masa ini dengan baik dan membangun karakter yang kuat serta kepribadian yang sehat.

Dua aspek utama yang sangat memengaruhi perkembangan remaja adalah gaya hidup sehat dan mencintai diri sendiri. Gaya hidup sehat mencakup pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, dan tidur yang berkualitas. Dengan menjaga tubuh tetap sehat, remaja dapat memiliki energi dan fokus yang diperlukan untuk mengembangkan potensi mereka. Sementara itu, mencintai diri sendiri berarti menghargai dan menerima diri apa adanya, yang membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan mental. Kedua aspek ini saling berkaitan dan berperan penting dalam membentuk remaja yang seimbang dan bahagia.

Bab ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya masa remaja serta bagaimana gaya hidup sehat dan mencintai diri sendiri dapat membantu remaja mencapai potensi maksimal mereka. Dengan memahami kedua aspek ini, diharapkan remaja dapat mengembangkan kebiasaan positif yang akan membantu mereka dalam jangka panjang. Semoga pembahasan ini bermanfaat bagi para remaja dan orang tua yang ingin mendukung perkembangan anak-anak mereka dengan lebih baik.

GAYA HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA

A. Pola Makan Sehat

Pola makan seimbang sangat penting bagi remaja karena masa ini adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Selama masa remaja, tubuh memerlukan lebih banyak nutrisi untuk mendukung perubahan fisik seperti peningkatan tinggi badan, perkembangan otot, serta pematangan organ dan sistem tubuh. Pola makan yang seimbang membantu memastikan bahwa remaja mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk energi, konsentrasi, dan kesehatan secara keseluruhan. Mengabaikan pentingnya pola makan sehat dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Nutrisi penting yang harus ada dalam pola makan remaja meliputi sayur-sayuran, buah-buahan, protein, dan biji-bijian utuh. Sayur-sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang mendukung sistem kekebalan tubuh serta menjaga kesehatan pencernaan. Protein, yang ditemukan dalam daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan, dan produk susu, diperlukan untuk pertumbuhan otot dan perbaikan jaringan tubuh. Biji-bijian utuh, seperti oatmeal dan beras merah, menyediakan energi berkelanjutan serta serat yang mendukung kesehatan jantung dan pencernaan. Asupan nutrisi ini harus

diimbangi dengan cukup cairan, terutama air, untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

Di sisi lain, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja. Makanan cepat saji sering kali mengandung kalori tinggi tetapi miskin nutrisi, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan berlebih serta risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan masalah jantung. Selain itu, konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat mempengaruhi mood dan kemampuan kognitif remaja, sehingga mengganggu performa akademis dan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan pilihan makanan yang lebih sehat.

Menerapkan pola makan sehat dapat dimulai dengan beberapa tips praktis. Pertama, buatlah jadwal makan yang teratur dan jangan melewatkan sarapan, karena sarapan memberikan energi yang diperlukan untuk memulai hari. Kedua, cobalah memasak sendiri di rumah dengan menggunakan bahan-bahan segar agar lebih mengontrol asupan nutrisi. Ketiga, perbanyak konsumsi air putih dan kurangi minuman manis atau bersoda. Keempat, biasakan membawa bekal sehat ke sekolah atau tempat aktivitas lainnya agar tidak tergoda membeli makanan cepat saji. Terakhir, dorong remaja untuk mencoba berbagai jenis makanan sehat dan jadikan proses makan sebagai momen yang menyenangkan dan bervariasi. Dengan langkah-langkah sederhana ini, remaja dapat mulai membentuk kebiasaan makan sehat yang akan bermanfaat sepanjang hidup.

B. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat penting bagi remaja karena membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal. Pada masa remaja, tubuh mengalami banyak perubahan dan memerlukan energi serta kekuatan yang cukup untuk mendukung berbagai fungsi tubuh. Aktivitas fisik tidak hanya

membantu dalam pengembangan otot dan tulang yang kuat tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan sistem peredaran darah. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan sehat yang akan bermanfaat hingga mereka dewasa.

Rekomendasi durasi aktivitas fisik untuk remaja adalah setidaknya 60 menit per hari. Aktivitas ini bisa berupa kegiatan dengan intensitas sedang hingga tinggi, seperti berlari, berenang, bersepeda, atau olahraga tim. Selain itu, aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki atau bermain di luar rumah juga bisa dihitung sebagai bagian dari aktivitas fisik harian. Penting bagi remaja untuk menemukan jenis aktivitas yang mereka nikmati agar lebih mudah untuk menjadikannya sebagai rutinitas harian.

Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan sangat banyak. Aktivitas fisik yang teratur membantu menjaga kesehatan jantung dengan meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam memperkuat tulang dan otot, yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan mencegah cedera. Aktivitas fisik juga membantu dalam mengontrol berat badan dan menjaga keseimbangan hormon yang sehat, sehingga dapat mencegah obesitas dan penyakit terkait.

Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, aktivitas fisik juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Berolahraga dapat meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi serta kecemasan. Hal ini disebabkan oleh pelepasan endorfin, yaitu hormon yang bertindak sebagai pereda nyeri alami dan penambah suasana hati. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik.

Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja sangat beragam. Olahraga seperti sepak bola, basket, dan voli tidak hanya menyenangkan tetapi juga membangun keterampilan sosial dan kerja sama tim. Kegiatan individu seperti berenang, berlari, atau bersepeda dapat dilakukan sesuai kecepatan dan kenyamanan masing-masing. Selain olahraga, aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki ke sekolah, membersihkan rumah, atau berkebun juga dapat membantu meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Penting bagi remaja untuk menemukan aktivitas yang mereka sukai agar tetap termotivasi dan konsisten dalam menjaga gaya hidup aktif.

C. Istirahat yang Cukup

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi remaja karena masa ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang intens. Tidur yang baik tidak hanya membantu dalam proses fisik seperti pertumbuhan tulang dan otot, tetapi juga mendukung fungsi otak yang optimal. Selama tidur, otak memproses informasi yang diterima sepanjang hari, mengatur memori, dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Selain itu, tidur yang cukup juga membantu menjaga keseimbangan hormon yang mempengaruhi suasana hati, nafsu makan, dan energi.

Durasi tidur yang dianjurkan untuk remaja adalah antara 8 hingga 10 jam per malam. Waktu tidur yang cukup memungkinkan tubuh untuk menjalani siklus tidur yang lengkap, termasuk tahap tidur nyenyak dan tidur REM (Rapid Eye Movement) yang penting untuk pemulihan fisik dan mental. Kurang tidur dapat mengganggu siklus ini dan mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memastikan mereka mendapatkan tidur yang cukup setiap malam untuk mendukung perkembangan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Kurang tidur memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Secara fisik, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh, membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, kurang tidur juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik, termasuk gangguan dalam pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otot. Dari segi mental, kurang tidur dapat menyebabkan masalah konsentrasi, memori, dan kinerja akademis yang menurun. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan masalah suasana hati lainnya.

Untuk meningkatkan kualitas tidur, ada beberapa tips yang bisa diikuti oleh remaja. Pertama, ciptakan rutinitas tidur yang konsisten dengan tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan. Kedua, buatlah lingkungan tidur yang nyaman dengan mengatur suhu ruangan yang sejuk, menggunakan kasur dan bantal yang nyaman, serta meminimalkan kebisingan dan cahaya. Ketiga, hindari penggunaan perangkat elektronik seperti ponsel atau komputer setidaknya satu jam sebelum tidur karena cahaya biru dari layar dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang mengatur tidur. Keempat, hindari konsumsi kafein dan makanan berat sebelum tidur karena dapat mengganggu proses tidur. Dengan mengikuti tips-tips ini, remaja dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dan mendukung kesehatan serta perkembangan mereka secara optimal.

MENCINTAI DIRI SENDIRI DENGAN TEPAT

A. Penerimaan Diri

Remaja sering kali menghadapi tekanan sosial dan standar kecantikan yang tinggi dari media, teman sebaya, dan masyarakat. Standar ini bisa sangat membebani, karena remaja sering merasa perlu untuk memenuhi harapan tertentu agar

diterima atau dianggap menarik. Pengaruh media sosial, di mana gambar-gambar yang dipoles dan editan menjadi norma, semakin memperkuat tekanan ini. Akibatnya, remaja mungkin merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri dan berjuang dengan harga diri yang rendah.

Pentingnya menerima diri sendiri tidak bisa diremehkan dalam konteks kesehatan mental remaja. Penerimaan diri adalah langkah awal menuju kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik. Dengan menerima diri sendiri, remaja dapat mengurangi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh upaya untuk memenuhi standar eksternal yang tidak realistis. Penerimaan diri membantu remaja menghargai keunikan dan kelebihan mereka, serta lebih fokus pada pengembangan potensi diri daripada mencoba mengubah diri untuk memenuhi ekspektasi orang lain.

Ada beberapa strategi yang bisa digunakan remaja untuk belajar menerima diri sendiri. Pertama, penting untuk mengenali dan merayakan kelebihan dan bakat yang dimiliki, daripada terus-menerus fokus pada kekurangan. Kedua, mengelilingi diri dengan orang-orang yang mendukung dan positif dapat membantu membangun citra diri yang lebih sehat. Ketiga, batasi penggunaan media sosial atau setidaknya kurangi interaksi dengan konten yang membuat merasa tidak aman atau tidak cukup baik. Terakhir, praktikkan self-compassion dengan berbicara kepada diri sendiri dengan cara yang penuh kasih dan pengertian, sama seperti yang akan dilakukan terhadap seorang teman yang sedang berjuang.

B. Menghargai Diri Sendiri

Pengakuan nilai dan potensi diri merupakan dasar penting untuk mencintai diri sendiri. Setiap remaja memiliki keunikan dan kemampuan yang berbeda, yang jika dihargai dan dikembangkan, dapat membawa mereka menuju kesuksesan dan kepuasan hidup. Menyadari nilai diri membantu remaja untuk

melihat diri mereka sebagai individu yang berharga, bukan berdasarkan penilaian eksternal, tetapi dari dalam diri mereka sendiri. Ini mencakup penghargaan atas karakter, bakat, dan prestasi yang telah dicapai.

Mengatasi kritik diri yang berlebihan adalah langkah penting dalam menghargai diri sendiri. Kritik diri yang berlebihan dapat merusak rasa percaya diri dan menyebabkan kecemasan serta depresi. Remaja perlu belajar untuk mengenali kapan mereka terlalu keras pada diri sendiri dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif. Misalnya, daripada mengatakan "Saya selalu gagal," remaja bisa mengatakan, "Saya masih belajar dan berkembang." Memahami bahwa tidak ada yang sempurna dan bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar dapat membantu mengurangi kritik diri yang berlebihan.

Menetapkan batasan dalam hubungan sosial juga penting untuk menjaga harga diri. Remaja harus belajar untuk mengatakan tidak pada situasi atau orang-orang yang tidak menghargai atau mendukung mereka. Menetapkan batasan yang sehat membantu melindungi diri dari pengaruh negatif dan memastikan bahwa hubungan yang dijalin adalah saling mendukung dan positif. Ini juga mengajarkan remaja bahwa mereka layak mendapatkan rasa hormat dan bahwa mereka memiliki kendali atas interaksi sosial mereka.

Memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian, besar atau kecil, adalah cara lain untuk menghargai diri sendiri. Mengakui pencapaian membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan motivasi untuk terus berusaha. Penghargaan ini bisa berupa hal-hal sederhana seperti memberikan waktu untuk melakukan hobi yang disukai atau sesuatu yang lebih besar seperti merayakan pencapaian akademis atau personal. Dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri, remaja belajar untuk menghargai usaha dan kerja keras mereka, yang pada akhirnya memperkuat rasa cinta dan hormat terhadap diri sendiri.

C. Berpikir Positif

Pentingnya berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat diremehkan. Berpikir positif adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan. Dengan memfokuskan diri pada hal-hal baik, kita bisa mengatasi tantangan dan rintangan dengan lebih efektif. Selain itu, sikap positif juga membantu meningkatkan motivasi dan produktivitas, serta membangun hubungan yang lebih harmonis dengan orang lain.

Sebaliknya, pikiran negatif dapat memiliki dampak yang merugikan terhadap kesehatan mental. Ketika kita terjebak dalam pola pikir negatif, kita lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Pikiran negatif dapat menciptakan lingkaran setan di mana perasaan negatif memperburuk situasi, yang pada gilirannya memperkuat pikiran negatif tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan mengatasi pikiran negatif agar kesehatan mental kita tetap terjaga.

Ada berbagai teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran positif. Meditasi adalah salah satu cara yang efektif untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Melalui meditasi, kita dapat belajar untuk lebih fokus pada saat ini dan menghindari overthinking tentang masa lalu atau masa depan. *Mindfulness*, atau kesadaran penuh, juga merupakan teknik yang baik untuk mengembangkan pikiran positif. Dengan berlatih *mindfulness*, kita dapat belajar untuk menerima dan menghargai setiap momen, tanpa terjebak dalam penilaian atau kritik diri yang negatif.

Untuk mempertahankan sikap positif, ada beberapa praktik harian yang bisa diterapkan. Pertama, mulailah hari dengan rasa syukur dengan mencatat hal-hal yang kita syukuri setiap pagi. Kedua, cobalah untuk selalu melihat sisi baik dari setiap situasi, bahkan dalam tantangan sekalipun. Ketiga, kelilingi diri dengan orang-orang yang berpikiran positif dan mendukung. Terakhir, jangan lupa untuk merawat diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang kita nikmati dan menjaga kesehatan fisik melalui

olahraga dan pola makan yang seimbang. Dengan menerapkan praktik-praktik ini, kita dapat mempertahankan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan seperti sekarang ini, pentingnya gaya hidup sehat dan mencintai diri sendiri tidak dapat diabaikan. Kesehatan fisik dan mental yang baik adalah fondasi untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif. Mencintai diri sendiri adalah langkah pertama menuju kesejahteraan emosional yang memungkinkan kita untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan menikmati kehidupan dengan lebih utuh.

Langkah-langkah yang telah dibahas untuk menjadi remaja yang sehat dan mencintai diri mencakup berbagai aspek penting. Pertama, menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan. Kedua, rutin berolahraga untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental. Ketiga, tidur yang cukup untuk mendukung pemulihan tubuh dan fungsi otak yang optimal. Keempat, mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi dan *mindfulness*. Kelima, berpikir positif dan menghindari pikiran negatif untuk menjaga kesehatan mental. Terakhir, mencintai diri sendiri dengan menerima diri apa adanya dan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadi.

Remaja diajak untuk menerapkan langkah-langkah ini dalam kehidupan sehari-hari. Mulailah dengan perubahan kecil yang dapat dilakukan secara konsisten. Misalnya, mengganti camilan tidak sehat dengan buah-buahan, atau meluangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk meditasi. Dengan langkah-langkah kecil ini, gaya hidup sehat dan mencintai diri dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang pada akhirnya akan memberikan manfaat besar bagi kesejahteraan keseluruhan.

Harapannya, remaja dapat menjalani masa depan yang sehat dan bahagia. Dengan menerapkan langkah-langkah yang telah dibahas, remaja dapat membangun dasar yang kuat untuk

kesehatan fisik dan mental yang baik. Selalu ingat bahwa mencintai diri sendiri adalah perjalanan yang terus-menerus. Jangan pernah berhenti berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri dan nikmati setiap langkah dalam perjalanan tersebut. Masa depan yang cerah dan penuh kebahagiaan menanti jika kita merawat diri dengan baik dan menjalani kehidupan dengan sikap positif.

PENGARUH KEMAMPUAN EKONOMI KELUARGA TERHADAP KESEHATAN KULIT REMAJA

Kemampuan ekonomi keluarga memainkan peran yang cukup besar dalam kesehatan kulit remaja, karena berkaitan dengan akses terhadap produk perawatan kulit, pola makan sehat, lingkungan yang bersih, dan perawatan medis jika diperlukan. Berikut beberapa aspek yang menunjukkan pengaruhnya:

1. Akses terhadap Produk Skincare yang Tepat

Remaja dari keluarga dengan ekonomi yang lebih stabil memiliki lebih banyak pilihan untuk membeli produk skincare berkualitas yang aman dan sesuai dengan jenis kulit. Sebaliknya, remaja dengan keterbatasan ekonomi mungkin harus memilih produk yang lebih murah, yang kadang mengandung bahan yang kurang aman atau tidak cocok untuk kulit mereka. Namun, penting untuk diketahui bahwa skincare yang baik tidak selalu harus mahal, karena ada banyak alternatif produk terjangkau dengan kandungan yang aman.

2. Pola Makan dan Nutrisi untuk Kesehatan Kulit

Kulit yang sehat juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Keluarga dengan ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki akses ke makanan bergizi seperti buah, sayur, ikan, dan kacang-kacangan yang kaya akan vitamin

dan antioksidan untuk kesehatan kulit. Sebaliknya, remaja dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi mungkin lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan olahan yang tinggi gula dan lemak, yang dapat memperburuk masalah kulit seperti jerawat dan kulit kusam.

3. Akses ke Konsultasi Medis dan Perawatan Profesional

Jika mengalami masalah kulit serius seperti jerawat parah atau alergi kulit, remaja dari keluarga mampu dapat berkonsultasi dengan dokter kulit atau mendapatkan perawatan profesional seperti terapi laser atau obat resep yang lebih efektif. Sementara itu, remaja dengan keterbatasan ekonomi mungkin harus mengandalkan solusi alami atau obat bebas, yang tidak selalu memberikan hasil optimal.

4. Faktor Lingkungan dan Kebersihan

Kondisi tempat tinggal juga berpengaruh terhadap kesehatan kulit. Lingkungan yang bersih dan memiliki akses air bersih membantu menjaga kebersihan kulit dan mencegah masalah kulit seperti infeksi atau jerawat akibat debu dan polusi. Sebaliknya, kondisi lingkungan yang kurang bersih atau kurangnya fasilitas sanitasi dapat meningkatkan risiko masalah kulit.

5. Pengaruh Stres akibat Kondisi Ekonomi

Kondisi keuangan keluarga juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, yang pada akhirnya berdampak pada kulit. Stres yang tinggi dapat memicu jerawat, kulit kusam, dan peradangan, karena stres meningkatkan produksi hormon kortisol yang mempengaruhi keseimbangan minyak di kulit.

Kemampuan ekonomi memang mempengaruhi kesehatan kulit remaja dalam berbagai aspek, tetapi bukan satu-satunya

faktor penentu. Meskipun memiliki akses ke produk mahal dan perawatan profesional bisa membantu, kebiasaan baik seperti menjaga kebersihan kulit, makan sehat, cukup minum air, dan menghindari stres juga berperan besar dalam menjaga kulit tetap sehat. Bagi remaja dengan keterbatasan ekonomi, ada banyak solusi perawatan kulit yang terjangkau dan efektif, seperti menggunakan bahan alami dan memilih produk yang aman serta sesuai dengan jenis kulit.

MITOS DAN FAKTA TENTANG PERAWATAN KULIT REMAJA

Perawatan kulit remaja sering kali dipenuhi oleh berbagai mitos yang bisa menyesatkan. Berikut adalah beberapa mitos umum dan fakta sebenarnya, disertai contoh kasus agar lebih mudah dipahami.

1. Mitos: "Mencuci wajah lebih sering akan menghilangkan jerawat lebih cepat."

Fakta: Mencuci wajah terlalu sering (lebih dari dua kali sehari) dapat menghilangkan minyak alami kulit, menyebabkan kulit memproduksi lebih banyak minyak sebagai respons, yang justru bisa memperparah jerawat.

Contoh Kasus:

Lisa, seorang remaja 15 tahun, mengalami jerawat dan mulai mencuci wajahnya lima kali sehari dengan sabun yang mengandung bahan keras. Akibatnya, kulitnya menjadi kering, kemerahan, dan jerawat semakin parah karena kulitnya kehilangan kelembapan alami dan mengalami iritasi.

2. Mitos: "Semakin banyak skincare yang digunakan, semakin cepat kulit menjadi sehat."

Fakta: Menggunakan terlalu banyak produk, terutama yang mengandung bahan aktif seperti retinol atau asam salisilat,

dapat menyebabkan iritasi kulit dan peradangan. Kulit remaja umumnya lebih sensitif, sehingga cukup menggunakan skincare dasar seperti pembersih wajah, pelembap, dan tabir surya.

Contoh Kasus:

Raka, seorang remaja 16 tahun, tertarik dengan tren skincare dan menggunakan 10 langkah skincare setiap hari. Namun, kulitnya malah mengalami breakout karena terlalu banyak bahan aktif yang membuat kulitnya stres. Setelah berkonsultasi dengan dokter, ia kembali ke rutinitas sederhana dan kulitnya mulai membaik.

3. Mitos: "Pasta gigi bisa mengobati jerawat."

Fakta: Pasta gigi mengandung bahan seperti mentol dan baking soda yang bisa menyebabkan iritasi dan kekeringan pada kulit, bukannya menyembuhkan jerawat. Menggunakan obat jerawat yang diformulasikan khusus jauh lebih efektif.

Contoh Kasus:

Dina mendengar dari temannya bahwa mengoleskan pasta gigi di jerawat semalaman bisa membuatnya kempes. Namun, keesokan harinya, kulitnya justru menjadi merah, iritasi, dan terasa perih. Setelah beralih ke gel jerawat berbahan benzoyl peroxide, jerawatnya mulai membaik.

4. Mitos: "Jerawat hanya disebabkan oleh makanan berminyak dan cokelat."

Fakta: Tidak semua orang mengalami jerawat akibat makanan berminyak atau cokelat. Jerawat lebih sering disebabkan oleh faktor hormonal, kebersihan kulit, dan genetika. Namun, makanan tinggi gula dan susu tertentu bisa memicu jerawat pada beberapa orang.

Contoh Kasus:

Budi, seorang remaja yang sering makan gorengan, menyalahkan makanannya saat jerawat muncul. Namun, setelah berkonsultasi dengan dokter, ia menyadari bahwa stres menjelang ujian dan kebiasaannya menyentuh wajah tanpa cuci tangan adalah penyebab utama jerawatnya.

5. Mitos: "Kulit berminyak tidak perlu pelembap."

Fakta: Kulit berminyak tetap membutuhkan pelembap untuk menjaga keseimbangan kelembapan. Tanpa pelembap, kulit bisa menghasilkan lebih banyak minyak untuk mengimbangnya, yang justru memperburuk kondisi kulit.

Contoh Kasus:

Tika memiliki kulit berminyak dan menghindari pelembap karena takut wajahnya semakin mengilap. Namun, setelah mencoba pelembap berbasis gel yang ringan, kulitnya menjadi lebih seimbang dan produksi minyak berlebihan berkurang.

6. Mitos: "Sinar matahari bisa membantu mengeringkan jerawat."

Fakta: Meskipun matahari dapat mengeringkan jerawat sementara, paparan sinar UV justru bisa meningkatkan produksi minyak dan menyebabkan hiperpigmentasi (bekas jerawat menghitam). Oleh karena itu, tabir surya tetap penting untuk melindungi kulit.

Contoh Kasus:

Ardi sering berjemur tanpa menggunakan sunscreen karena percaya bahwa matahari akan membantu menghilangkan jerawatnya. Akibatnya, jerawatnya memang tampak kering sementara, tetapi bekas jerawat di wajahnya menjadi lebih gelap dan sulit hilang.

7. Mitos: "Makeup menyebabkan jerawat."

Fakta: Makeup tidak selalu menyebabkan jerawat jika digunakan dengan benar. Pilih produk non-komedogenik (tidak menyumbat pori-pori), bersihkan wajah dengan baik setelahnya, dan jangan berbagi alat makeup dengan orang lain.

Contoh Kasus:

Maya sering memakai foundation tetapi tidak membersihkan wajahnya dengan benar sebelum tidur. Akibatnya, jerawat mulai bermunculan. Setelah mengganti makeup dengan yang non-komedogenik dan membersihkan wajahnya dengan double cleansing, kulitnya membaik.

Banyak mitos tentang perawatan kulit remaja yang bisa membuat orang salah langkah dalam merawat kulit mereka. Memahami fakta berdasarkan ilmu dermatologi sangat penting agar kulit tetap sehat tanpa risiko iritasi atau masalah kulit yang lebih serius. Jika mengalami masalah kulit yang membandel, sebaiknya konsultasi dengan dokter kulit agar mendapatkan perawatan yang tepat

KAPAN HARUS BERKONSULTASI DENGAN DOKTER KULIT BAGI REMAJA?

Remaja sering mengalami berbagai perubahan kulit akibat perubahan hormon, gaya hidup, dan faktor lingkungan. Meskipun banyak masalah kulit dapat diatasi dengan perawatan dasar di rumah, ada beberapa kondisi yang memerlukan perhatian khusus dari dokter kulit. Artikel ini akan membahas kapan seorang remaja harus berkonsultasi dengan dokter kulit, berbagai kondisi kulit yang memerlukan perawatan medis, serta manfaat mendapatkan konsultasi yang tepat.

1. Masalah Kulit yang Tidak Membaik dengan Perawatan Rumahan

Banyak remaja mengalami masalah kulit seperti jerawat ringan, kulit berminyak, atau kulit kering. Biasanya, masalah ini dapat dikelola dengan skincare dasar seperti pembersih wajah, pelembap, dan tabir surya. Namun, jika masalah kulit tetap berlanjut meskipun sudah menggunakan perawatan yang tepat selama beberapa minggu, maka konsultasi dengan dokter kulit bisa menjadi langkah yang bijak.

Contoh Kasus

Lisa, seorang remaja berusia 16 tahun, memiliki jerawat di dahi dan pipinya. Ia telah mencoba berbagai produk perawatan kulit yang tersedia di toko selama tiga bulan, tetapi jerawatnya tetap ada dan bahkan semakin memburuk. Dalam kasus seperti ini, berkonsultasi dengan dokter kulit dapat membantu menentukan apakah jerawatnya disebabkan oleh faktor hormonal atau memerlukan perawatan khusus seperti obat topikal atau oral.

2. Jerawat Parah atau Jerawat Kistik

Jerawat merupakan masalah kulit yang umum pada remaja, tetapi ada beberapa jenis jerawat yang tidak bisa diatasi hanya dengan produk bebas di pasaran. Jerawat kistik, yang ditandai dengan benjolan besar, merah, dan nyeri di bawah kulit, sering kali memerlukan pengobatan khusus dari dokter kulit. Jika jerawat meninggalkan bekas luka atau menyebabkan rasa sakit yang signifikan, segera berkonsultasi dengan dokter kulit adalah pilihan terbaik.

Mengapa Harus ke Dokter?

- Jerawat kistik dapat meninggalkan bekas luka permanen jika tidak ditangani dengan benar.
- Pengobatan medis seperti retinoid oral atau antibiotik sering kali dibutuhkan untuk mengontrol peradangan.

3. Ruam atau Iritasi Kulit yang Tidak Kunjung Sembuh

Ruam kulit bisa muncul karena berbagai alasan, termasuk alergi, eksim, atau infeksi kulit. Jika ruam bertahan lebih dari dua minggu, terasa sangat gatal, menyakitkan, atau menyebar ke area lain, sebaiknya segera periksakan ke dokter kulit.

Contoh Kasus

Doni, seorang remaja 14 tahun, mengalami ruam merah dan bersisik di sekitar siku dan lututnya. Awalnya, ia mengira itu hanya akibat kulit kering, tetapi setelah menggunakan pelembap selama beberapa minggu, ruam tetap ada dan semakin gatal. Setelah berkonsultasi dengan dokter kulit, ia didiagnosis menderita eksim atopik dan diberikan krim steroid untuk mengurangi peradangan.

4. Infeksi Kulit

Infeksi kulit dapat disebabkan oleh bakteri, jamur, atau virus. Beberapa tanda infeksi kulit yang perlu diwaspadai antara lain:

- Kulit merah, bengkak, dan terasa hangat saat disentuh.
- Muncul nanah atau luka yang tidak sembuh-sembuh.
- Rasa sakit yang bertambah parah seiring waktu.
- Demam yang menyertai gejala kulit.

Infeksi kulit yang tidak ditangani dengan benar bisa menyebar dan menyebabkan komplikasi yang lebih serius. Dokter kulit dapat memberikan diagnosis yang tepat dan meresepkan obat yang diperlukan, seperti antibiotik atau antijamur.

5. Masalah Pigmentasi atau Bekas Jerawat yang Mengganggu

Banyak remaja mengalami hiperpigmentasi pasca-inflamasi (PIH), yaitu bercak gelap yang muncul setelah jerawat sembuh. Meskipun beberapa noda bisa memudar dengan

sendirinya dalam beberapa bulan, ada kasus di mana pigmentasi bertahan lebih lama dan sulit dihilangkan.

Jika bekas jerawat atau perubahan warna kulit menyebabkan gangguan kepercayaan diri, dokter kulit dapat merekomendasikan perawatan yang sesuai, seperti:

- Krim pencerah kulit dengan bahan aktif seperti asam kojic atau niacinamide.
- Perawatan laser untuk menghilangkan pigmentasi lebih cepat.
- Pengelupasan kimiawi (chemical peeling) untuk mempercepat regenerasi kulit.

6. Masalah Rambut dan Kulit Kepala

Selain masalah pada kulit wajah, remaja juga dapat mengalami gangguan pada kulit kepala, seperti ketombe parah, rambut rontok, atau infeksi kulit kepala.

Kapan Harus ke Dokter?

- Ketombe yang sangat parah dan tidak membaik dengan sampo anti-ketombe biasa.
- Rambut rontok yang berlebihan dan menyebabkan kebotakan di beberapa area.
- Kulit kepala yang sangat gatal, bersisik, atau bernanah.

Dalam kasus rambut rontok yang signifikan, dokter kulit dapat membantu menentukan penyebabnya, apakah karena ketidakseimbangan hormon, stres, atau faktor lain seperti alopecia areata.

7. Alergi Kulit atau Reaksi terhadap Produk Skincare

Beberapa remaja memiliki kulit yang sensitif dan rentan terhadap alergi akibat produk skincare atau bahan tertentu. Jika setelah menggunakan produk baru muncul ruam, gatal, atau bengkak, itu bisa menjadi tanda reaksi alergi.

Tanda-tanda Alergi Kulit:

- Gatal yang ekstrem setelah penggunaan produk tertentu.
- Kulit kemerahan dan bengkak.
- Munculnya lepuhan kecil atau iritasi yang bertahan lama.

Dokter kulit dapat melakukan tes alergi untuk mengidentifikasi bahan yang menyebabkan reaksi dan memberikan rekomendasi produk yang aman untuk digunakan.

8. Masalah Keringat Berlebih (Hiperhidrosis)

Sebagian remaja mengalami hiperhidrosis, yaitu kondisi di mana tubuh mengeluarkan keringat berlebihan meskipun tidak sedang dalam kondisi panas atau berolahraga. Keringat berlebih ini bisa sangat mengganggu dan memengaruhi kepercayaan diri.

Solusi Medis yang Bisa Diberikan oleh Dokter:

- Antiperspiran khusus dengan kandungan aluminium klorida.
- Terapi iontophoresis.
- Dalam kasus yang lebih parah, suntikan botulinum toxin (Botox) untuk mengurangi produksi keringat.

9. Tahi Lalat yang Berubah atau Mencurigakan

Tahi lalat umumnya tidak berbahaya, tetapi jika tahi lalat mengalami perubahan seperti:

- Ukurannya bertambah besar secara cepat.
- Warnanya menjadi tidak merata.
- Bentuknya menjadi tidak simetris.
- Terasa gatal atau berdarah tanpa sebab.

Maka, penting untuk segera memeriksakannya ke dokter kulit guna memastikan tidak ada risiko kanker kulit atau kondisi berbahaya lainnya.

Meskipun banyak masalah kulit remaja yang bisa diatasi dengan perawatan mandiri, ada beberapa kondisi yang memerlukan perhatian medis. Jika mengalami jerawat yang parah, ruam yang tidak membaik, infeksi kulit, masalah pigmentasi, alergi, atau kondisi lain yang mengganggu kenyamanan, berkonsultasi dengan dokter kulit adalah langkah terbaik. Dengan diagnosis dan perawatan yang tepat, kulit remaja bisa tetap sehat dan terawat dengan baik.

Siti Cholifah



Bd. Siti Cholifah, S.ST., M.Kes., M.Biomed., Ciptac, Cidesko, lahir di Probolinggo pada 13 Juni 1992, adalah seorang founder dari PT iFA Beauty, sebuah perusahaan yang bergerak di bidang kesehatan dan kecantikan.

Selain berkiprah di dunia bisnis, beliau juga mendirikan Yayasan Siti Kholifah, yang aktif berkontribusi dalam kegiatan sosial, kesehatan, pendidikan, dan keagamaan. Saat ini, beliau menjabat sebagai Ketua Asosiasi Praktisi Kecantikan dan Estetika Indonesia (APKEI) Jawa Timur.

Di tengah kesibukannya, Bd. Siti Cholifah masih melanjutkan pendidikan di Program Doktor (S3) Ilmu Hukum Kesehatan di Universitas 17 Agustus (UNTAG) Semarang, serta mengambil studi Sarjana Kedokteran di Universitas Ciputra.

Bagi beliau, pendidikan adalah pintu dan jendela kehidupan, yang menjadi fondasi utama dalam membangun diri dan kontribusi terhadap masyarakat.

Dan terciptalah buku ini sebagai bentuk cinta Bd. Siti Cholifah terhadap dunia kesehatan dan kecantikan.

Melalui karya ini, beliau ingin membagikan pengetahuan dan pengalaman kepada masyarakat luas, khususnya kepada para remaja. Karena sejatinya, kesehatan adalah investasi jangka panjang yang harus dimulai sejak usia muda. Remaja adalah ujung tombak masa depan dan membekali mereka dengan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan—baik fisik, mental, maupun penampilan—adalah langkah preventif yang sangat penting.

Dalam buku ini, beliau juga menekankan bahwa kulit bukan hanya tentang penampilan, tetapi cerminan kesehatan secara keseluruhan. Kondisi kulit dapat mencerminkan gaya hidup, pola makan, tingkat stres dan kesehatan organ dalam seseorang. Oleh karena itu, merawat kulit bukan hanya soal estetika, melainkan bagian integral dari menjaga kesehatan tubuh secara holistik.

Buku Kesehatan Kulit untuk Remaja ini aku persembahkan untuk anak-anak remaja, yang sedang berada pada masa penuh semangat dan perubahan. Masa dimana kamu mulai mengenal dirimu lebih dalam dan belajar merawat tubuh yang luar biasa ini.

Semoga buku ini bisa menjadi teman setia yang membantumu memahami pentingnya menjaga kesehatan kulit sejak dini, karena kulit sehat adalah cerminan dari tubuh yang sehat dan jiwa yang percaya diri.

Ingatlah, merawat kulit bukan hanya soal penampilan, tetapi juga bentuk mencintai diri sendiri. Mulailah kebiasaan baik sekarang, karena masa depan yang cerah bermula dari langkah kecil hari ini.

Dengan penuh harapan, aku ingin kamu tumbuh menjadi pribadi yang kuat, sehat, penuh percaya diri dan siap menghadapi dunia dengan senyuman terbaikmu.

