

9 Tips Jitu Cegah Timbulnya Jerawat



Sumber Foto : www.scmp.com/lifestyle

Anda mungkin memiliki jenis kulit yang mudah berjerawat baik di wajah ataupun area tubuh lainnya, terdapat beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mencegah terbentuknya jerawat loh, yuk simak tips – tips berikut!

Jerawat merupakan masalah kulit yang terjadi ketika kelenjar *sebaceous*, atau kelenjar minyak, tersumbat dan terinfeksi sehingga menyebabkan pembengkakan dan lesi merah berisi nanah.

Kulit berjerawat menjadi masalah bagi banyak orang. Selain menyebabkan rasa sakit, terkadang jerawat menyebabkan seseorang tidak percaya diri. Beberapa faktor dapat memicu timbulnya jerawat mulai dari perubahan hormon, stres hingga perilaku seseorang.

Penyebab terjadinya jerawat

Banyak kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya jerawat baik pada wajah maupun pada area tubuh lainnya, seperti:

- Pubertas, kehamilan, dan siklus menstruasi
- Memencet jerawat
- Membersihkan atau menggosok kulit terlalu keras
- Tekanan dari hal-hal seperti topi, helm, dan tali ransel
- Kelembaban tinggi
- Kosmetik, seperti produk berbasis minyak

- Pengaruh obat – obatan tertentu.

Cara mencegah terbentuknya jerawat

1. Mencuci muka

untuk mencegah munculnya jerawat sangat penting untuk menjaga kebersihan kulit dari minyak, kotoran, dan keringat. Tetapi jangan membersihkan wajah terlalu sering karena justru dapat menyebabkan jerawat semakin memburuk.

Gunakan pembersih yang bebas sulfat, bebas pewangi, dan cukup lembut untuk dapat Anda gunakan dua kali sehari. Hindari penggunaan *scrub* yang terlalu keras atau sabun muka yang menyebabkan wajah kering.

2. Kenali tipe kulit Anda

Mengenali jenis kulit yang Anda miliki dapat membantu Anda untuk memilih perawatan kulit yang tepat. Karena setiap jenis kulit memerlukan kandungan perawatan kulit yang berbeda sesuai dengan kondisi kulit yang Anda miliki.

3. Gunakan pelembab

Pelembab membantu kulit tetap terhidrasi, bahkan jika Anda memiliki jerawat.

Namun Anda harus tetap memperhatikan kandungan didalamnya karena banyak pelembab mengandung minyak, pewangi sintetis, atau bahan lain yang dapat mengiritasi kulit dan menyebabkan jerawat.

Selain itu pastikan bahan yang digunakan bersifat non-komedogenik.

4. Selalu terhidrasi

Jika Anda mengalami dehidrasi, tubuh Anda memberi sinyal pada kelenjar minyak pada kulit Anda untuk menghasilkan lebih banyak minyak. Dehidrasi juga membuat kulit Anda tampak kusam dan memicu peradangan dan kemerahan.

Untuk menjaga tubuh Anda terhidrasi dengan baik, minumlah setidaknya delapan gelas air setiap hari. Minum lebih banyak setelah berolahraga, jika Anda sedang hamil atau menyusui, atau Anda menghabiskan waktu di lingkungan yang panas dan lembab.

5. Batasi penggunaan *make up*/kosmetik

Penggunaan riasan yang berlebihan dapat menyebabkan penyumbatan pada pori sehingga memicu terbentuknya jerawat.

Sebaiknya pilih *foundation* atau *concealer* yang noncomedogenik dan bebas pewangi agar kulit tidak semakin teriritasi.

Pastikan untuk membersihkan riasan dengan lembut setelah selesai memakainya, terutama sebelum tidur di malam hari.

6. Jangan terlalu sering menyentuh wajah

Tanpa kita sadari tangan kita mengandung banyak kuman sehingga jika terlalu sering menyentuh wajah dengan tangan dapat meningkatkan risiko timbulnya jerawat di wajah.

7. Biarkan jerawat sembuh sendiri

Jangan biasakan memencet jerawat karena dapat memperburuk peradangan dan dapat menyebabkan bekas jerawat.

8. Batasi konsumsi makanan yang menyebabkan jerawat

Makanan tertentu dapat memicu terbentuknya jerawat seperti makanan cepat saji, makanan olahan susu, makanan tinggi gula, dan alkohol. Dengan membatasi konsumsi makanan ini mungkin dapat membantu meredakan jerawat.

9. Gunakan *sunscreen*

Terlalu banyak terpapar sinar matahari memiliki banyak efek yang dapat merusak kulit. *Sunburn* juga dapat menyebabkan produksi minyak berlebih yang memperburuk jerawat.

Menggunakan tabir surya bebas minyak dengan SPF minimal 15 dapat membantu mencegah kulit terbakar dan jerawat yang semakin parah.

Referensi :

- American Academy of Dermatology Association. 10 Skin Care Habits That Can Help Clear Acne.
- Healthline (2021). How to Prevent Acne: 14 Tips to Manage Pimples.
- Medical News Today (2018). How Do You Prevent Pimples.
- WebMD (2020). 10 Tips for Preventing Acne.