

Kenali Penyebab Rambut Rontok



Sumber Foto : <https://unsplash.com/>

Rambut rontok merupakan permasalahan yang dialami banyak orang baik pria maupun wanita. Namun tahu tidak, apa saja yang menyebabkan rambut bisa rontok? Yuk kenali penyebabnya!

Rambut rontok merupakan hal yang lumrah terjadi, namun rontoknya rambut secara berlebihan ternyata merupakan suatu permasalahan medis. Dalam kondisi normal, rambut rontok berkisar antara 50 – 100 helai per hari.

Saat beberapa rambut rontok rambut yang lain akan tumbuh. Namun jika rambut rontok secara berlebihan dan rambut yang tumbuh lebih sedikit akan menyebabkan terjadinya kebotakan.

Kerontokan rambut karena adanya faktor keturunan merupakan penyebab paling umum kebotakan.

Beberapa orang membiarkan kerontokan rambut yang dialami dan ada pula yang melakukan perawatan untuk mencegah kerontokan rambut lebih lanjut atau memulihkan pertumbuhan rambut, namun untuk mengatasi kerontokan rambut, ada baiknya ketahui penyebab terlebih dahulu untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Penyebab rambut rontok

Rambut rontok bisa disebabkan karena beberapa kondisi seperti:

- **Adanya faktor keturunan**

Penyebab paling umum dari kerontokan rambut adalah kondisi keturunan yang terjadi seiring

bertambahnya usia.

- **Usia**

Seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang mengalami kerontokan rambut karena pertumbuhan rambut melambat. Pada titik tertentu, folikel rambut berhenti menumbuhkan rambut, yang menyebabkan rambut di kulit kepala menipis dan rambut juga mulai kehilangan pigmen warna.

- **Alopecia Areata**

Alopecia areata adalah penyakit yang terjadi ketika sistem kekebalan tubuh menyerang folikel rambut sehingga menyebabkan kerontokan rambut. Anda dapat kehilangan rambut di mana saja di tubuh Anda, termasuk kulit kepala, di dalam hidung, dan di telinga Anda. Terkadang penyakit ini dapat berakibat pada hilangnya bulu mata atau alis.

- **Pengobatan kanker**

Pada pasien yang menerima kemoterapi atau menjalani perawatan radiasi di kepala atau leher, ada kemungkinan terjadi hilangnya semua (atau sebagian besar) rambut dalam beberapa minggu setelah memulai perawatan.

- **Melahirkan, sakit, atau stresor lainnya**

Beberapa bulan setelah melahirkan, pulih dari penyakit, atau menjalani operasi, sangat mungkin menjadi salah satu penyebab rambut rontok. Kondisi yang dapat memicu stress juga dapat menyebabkan terjadinya kerontokan.

- **Perubahan rambut**

Kebiasaan sering mewarnai, mengeriting, atau meluruskan rambut dapat menyebabkan terjadinya kerusakan rambut sehingga rambut lebih mudah rontok.

- **Mengikat rambut terlalu kuat**

Mengikat rambut terlalu kuat dapat menyebabkan kerontokan rambut permanen. Nama medis untuk kondisi ini adalah *traksi alopecia*.

- **Perubahan hormon**

Wanita yang mengalami ketidak seimbangan hormon dapat mengalami penipisan rambut (atau kerontokan) di kulit kepala seperti karena penyakit sindrom ovarium polikistik (PCOS), menopause atau karena penggunaan pil KB.

- **Infeksi pada kulit kepala**

Infeksi kulit kepala dapat menyebabkan area kulit kepala bersisik dan terkadang meradang sehingga beberapa orang mengalami kebotakan.

- **Konsumsi obat – obatan tertentu**

Kemungkinan efek samping dari beberapa obat adalah kerontokan rambut. Jika menurut Anda obat yang Anda konsumsi menyebabkan kerontokan, tanyakan kepada dokter apakah kerontokan rambut merupakan kemungkinan efek samping. Jangan berhenti minum obat sebelum berbicara dengan dokter Anda.

- **Kurangnya asupan biotin, zat besi, protein atau zink**

Terkadang kurangnya asupan nutrisi yang mengandung biotin, zat besi, protein dan Zink dapat mengalami kerontokan rambut yang nyata.

Referensi :

- American Academy of Dermatology Association. Hair Loss: Who Gets and Causes
- Cleveland Clinic (2021). Hair Loss in Women
- Mayo Clinic (2020). Hair Loss
- WebMD (2020). Surprising Reason Your Hair is Falling Out