

Kenapa Bisa Terbentuk Stretch mark?



Sumber Foto : Freepik.com

Tentunya semua orang ingin kulit yang sehat dan mulus sehingga orang tidak menyukai terbentuknya stretch mark di kulit tubuhnya, yuk kenali serba – serbinya dan cara mengatasinya!

Stretch mark adalah guratan pada kulit yang menyebabkan perubahan warna dan berbentuk seperti bekas luka pada kulit Anda. Hal ini terjadi karena kulit Anda meregang dan menyusut dengan cepat.

Stretch mark biasanya muncul pada daerah perut, paha, panggul, payudara, lengan bagian atas, punggung bawah dan bokong.

Walaupun tidak menyakitkan dan berbahaya, beberapa orang tidak menyukai terbentuknya *stretch mark* pada tubuh mereka. Sehingga banyak orang mencari cara untuk menghilangkannya.

Kenapa bisa terjadi?

Ketika kulit Anda meregang atau menyusut dengan cepat menyebabkan elastin dan kolagen di kulit Anda rusak. Peran utama Elastin adalah membuat kulit Anda meregang sementara peran utama kolagen adalah memberikan struktur, kekuatan, dan penyokong pada kulit Anda. Saat kulit Anda sembuh, *stretch mark* muncul di area di mana elastin rusak.

Apa saja yang mempengaruhi?

Beberapa kondisi dapat meningkatnya faktor risiko terbentuknya *stretch mark* pada Sebagian orang antara

lain:

- Perempuan
- Memiliki riwayat *stretch mark* pribadi atau keluarga
- Sedang hamil, terutama jika Anda masih muda
- Pertumbuhan yang cepat pada masa remaja
- Menambah atau menurunkan berat badan dengan cepat
- Menggunakan kortikosteroid
- Menjalani operasi pembesaran payudara
- Berolahraga dan menggunakan steroid anabolik
- Memiliki kelainan genetik seperti sindrom Cushing atau sindrom Marfan

Apa gejala yang ditimbulkan?

Semua *stretch mark* tidak terlihat sama. Jenisnya bervariasi tergantung pada berapa lama Anda memilikinya, apa yang menyebabkannya, di mana mereka berada di tubuh Anda dan jenis kulit yang Anda miliki. Variasi umum meliputi:

- Goresan atau garis lekukan di perut, payudara, pinggul, bokong, atau tempat lain di tubuh
- Garis-garis merah muda, merah, hitam, biru atau ungu
- Garis-garis cerah yang memudar menjadi warna yang lebih terang
- Garis-garis menutupi area tubuh yang luas

Bagaimana cara mencegahnya?

Banyak krim, salep, dan produk lainnya menyebutkan dapat mencegah atau mengobati *stretch mark*. Produk yang terbuat dari kakao butter, vitamin E, dan asam glikolat, misalnya, tidak berbahaya, tetapi mungkin juga tidak akan banyak membantu.

Pada penelitian lain menyebutkan bahwa produk yang mengandung centella atau asam hialuronat juga dapat membantu mencegah *stretch mark*.

Stretch mark biasanya memudar dan menjadi kurang terlihat dari waktu ke waktu dan tidak memerlukan perawatan khusus.

Dapatkan stretch mark hilang?

Untuk menghilangkan *stretch mark* sendiri termasuk sulit untuk diatasi. Dengan melakukan perawatan memang dapat mengurangnya namun tidak menghilangkan secara sempurna.

Perawatan yang dapat dilakukan antara lain:

- **Laser**

Laser menjadi pilihan untuk mengatasi *stretch mark* dengan cara menghilangkan lapisan kulit dan merangsang pembentukan kolagen atau membentuk elastisitas kulit.

- **Krim retinoid**

Pemberian retinoid pada kulit dapat mengurangi *stretch mark* kurang dari beberapa bulan dengan membentuk kembali kolagen di kulit sehingga *stretch mark* dapat tersamarkan dan terlihat seperti kulit normal. Namun perlu Anda ketahui bahwa penggunaan retinoid dapat mengiritasi kulit.

Lakukan konsultasi dengan dokter jika Anda sedang hamil atau menyusui, karena penggunaan retinoid dapat memberikan efek samping untuk bayi.

- **Microneedling**

Cara ini merupakan jenis perawatan dengan menggunakan alat yang menggunakan jarum – jarum kecil yang dapat merangsang pembentukan kolagen.

Stretch mark merupakan hal yang wajar terjadi pada kulit baik wanita maupun pria. Namun jika Anda merasa sangat terganggu dan ingin segera menghilangkannya konsultasikan diri Anda ke dokter kulit untuk mendapatkan perawatan yang tepat untuk mengatasi *stretch mark* yang Anda miliki.

Referensi :

- Cleveland Clinic (2022). Stretch Marks.
- American Academy of Dermatology Association. Stretch Mark: Why They Appear and How to Get Rid of Them.
- Mayo Clinic (2021). Stretch Marks.
- Healthline (2022). Everything You Need to Know About Stretch Marks.