

# Tips Perawatan Kulit Mudah untuk Pria

Reviewed By: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)  
Reviewed on 9/13/2017

## Fungsi Air Hangat di Pancuran Terbaik

Dalam hal bersiap-siap, pria lebih mudah dibandingkan dengan wanita. Kebanyakan pria menghabiskan 10 atau 15 menit pada rutinitas pagi mereka, sementara banyak wanita menghabiskan satu jam atau lebih merias wajah, mempraktikkan perawatan kulit yang baik, dan mendapatkan rambut mereka dengan benar. Pria mungkin menolak menambahkan langkah-langkah ke rutinitas harian mereka, tetapi ada beberapa tips perawatan kulit cepat untuk memberikan penampilan Anda dorongan besar.

Banyak dari kita suka mandi air panas dan tinggal di sana untuk waktu yang lama, terutama ketika cuaca dingin. Itu mungkin berbahaya bagi kulit Anda (juga dikenal sebagai dermis Anda). Mandi di air panas untuk waktu yang lama membuat Anda kering, dan kulit kering terasa gatal, bersisik, dan bersisik. Itu karena air panas menghilangkan minyak alami Anda. **Untuk kesehatan kulit yang lebih baik, jaga agar air tetap hangat, jangan panas.** Jika Anda bersikeras mandi air panas, pertahankan di bawah lima menit.



## Mulai Menggunakan Pelembab

Jika Anda belum melakukannya, mulailah menggunakan pelembab setiap kali Anda mencuci wajah. Mengapa? Pelembab mengikat air di dekat dermis Anda, memberi Anda perawatan 'kulit bercahaya'. Kelembaban ekstra juga mengurangi keriput. Ini meringankan efek kulit kering, yang dapat membuat kulit pecah-pecah, tambal sulam, dan terasa lebih baik.

Pelembab yang tepat juga dapat membantu mengatasi masalah kulit inflamasi seperti eksim. Krim pelembab adalah jalan tengah antara salep berminyak seperti petroleum jelly dan lotion berair. Krim bekerja sangat baik sebagai pelembab, tetapi zat penstabilnya dapat menyebabkan reaksi alergi, jadi yang terbaik adalah mengujinya terlebih dahulu. Jika Anda mencoba krim baru, tes dulu sedikit seukuran kacang polong di pergelangan tangan atau siku Anda. Biarkan saja dan jangan mencuci area itu selama satu atau dua hari, dan perhatikan jika Anda mulai merasa sakit atau gatal atau melihat ruam atau kemerahan.

Meskipun pelembab wajah Anda sangat penting, tidak ada salahnya untuk menggunakan pelembab di seluruh tubuh Anda setelah mandi air hangat, yang dapat membantu mencegah kekeringan, gatal, dan mengelupas.



## Tukar Sabun untuk Pembersih

Anda mungkin berpikir apa pun yang membersihkan adalah sabun. Tapi bukan itu masalahnya. Sabun sejati terbuat dari lemak, minyak, atau asam lemak. *Cleanser* (pembersih) disisi lain sebagian atau seluruhnya terbuat dari bahan sintetis. Dan ahli dermatologi cenderung menyetujui tip ini: untuk dermis yang lebih sehat, *Cleanser* lebih baik daripada sabun.

Apa bedanya? Sabun sangat membantu membersihkan Anda, dan lebih baik dalam menghilangkan minyak dan kotoran. Sepertinya hal yang baik, bukan? Sayangnya, sabun melakukan pekerjaannya sedikit terlalu baik, menghilangkan begitu banyak minyak sehingga dermis Anda kehilangan penghalang kelembaban alami. Itu membuat kulit Anda kering dan bisa menyebabkan pengelupasan, kerak, dan gatal-gatal. Dan jika Anda sangat sensitif, sabun dapat memperburuk keadaan.

*Cleanser* (pembersih) lebih ringan. Anda mungkin harus sedikit lebih sabar jika memiliki kulit berminyak, tetapi *cleanser* akan membuat Anda dalam kondisi yang lebih baik secara keseluruhan. Itu juga tidak meninggalkan buih sabun di kulit Anda seperti sabun. Dan ini bonus yang bagus — buih sabun tidak akan muncul di wastafel atau bak mandi Anda, membuat pembersihan menjadi mudah. Tetap gampang menggosok, meskipun, apakah Anda menggunakan sabun atau *cleanser*—terlalu banyak menggosok dapat mengeringkan lapisan epidermis Anda.



## Lembutkan Janggutmu

Ketika Anda selesai dengan bercukur pagi hari, Anda tidak ingin banyak benjolan merah jengkel yang menatap balik dari cermin Anda. Benjolan silet disebabkan oleh folikel rambut yang teriritasi, dan iritasi lebih buruk jika tunggul Anda tidak bagus dan lembut sebelum Anda bercukur.

Jadi, bagaimana Anda melunakkan tunggul? Salah satu trik mudah adalah bercukur di kamar mandi atau tepat setelah Anda melangkah keluar. Air hangat membuat tunggul Anda lebih lentur dan lebih mudah dipotong oleh pisau cukur Anda. Plus, kulit lembab lebih mudah dipangkas.

Krim cukur melumasi bercukur Anda, memungkinkan lebih sedikit gesekan antara pisau dan wajah Anda. Itu mengurangi luka bakar. **Tambahkan krim cukur ringan dan pelembab ke rutinitas Anda untuk hasil yang lebih baik.** **Hindari produk dengan alkohol yang mengeringkan kulit, dan cari minyak, gliserin, sorbitol, dan urea pada daftar bahan.**



## Berapa Banyak Pisau yg Anda Butuhkan ?

Sepertinya jumlah pisau yg ditawarkan pada pisau cukur sekali pakai meningkat tiap thn. Setidaknya satu pabrikan ber-seru<sup>2</sup>: pengiris tunggul tujuh-pisau. Apakah itu perlu? Mungkin tidak, menurut dokter kulit.

Sama seperti sabun abrasif, pisau cukur multi-blade mungkin bersalah karena bekerja terlalu baik. Mereka mencukur dekat — terkadang terlalu dekat, meninggalkan luka bakar, gundukan, dan rambut yang tumbuh ke dalam.

Untuk menghindari semua itu, berikut adalah beberapa tips. **Tetaplah dengan satu atau dua bilah.** **Hindari menarik kulit Anda kencang.** **Cukurlah dengan arah rambut Anda dan bukan melawannya.** **Dan sekali pisau sekali pakai Anda melayani tujuannya lima sampai tujuh kali, buang.**



## Aftershave Tidak Perlu

Aftershave diciptakan pada hari-hari ketika pisau cukur lurus adalah satu-satunya pilihan yang tersedia untuk bercukur. Pisau cukur lurus menyebabkan torehan, membuat Anda rentan terhadap kuman dan infeksi. Jadi aftershave dengan basis alkohol digunakan untuk membantu mencegah infeksi. Karena pisau cukur lurus jauh kurang umum saat ini, aftershave telah melampaui kegunaannya.

Ada aftershave yang tersedia tanpa basis alkohol yang dapat melembabkan kulit Anda, jadi jika Anda ingin melanjutkan latihan, pilih salah satunya. Alternatif lain adalah dengan menggunakan pelembab setelah bercukur.



## Tepuk-tepuk Wajah Anda - Jangan Gosok

Berapa banyak waktu yg Anda habiskan utk memikirkan cara mengeringkan wajah Anda? Mungkin tidak banyak, tapi ini sebuah tip. Saat tiba waktunya mengering, **coba menepuk handuk Anda daripada menggosoknya.** Menggosok membuat kulit Anda teriritasi dan kering, dan menepuk dapat memperbaikinya.



## Selalu Periksa Label terlebih dahulu

Lain kali saat Anda berbelanja, ketahuilah bahwa ada kata-kata tertentu yang melampaui sekadar promosi pemasaran. Beberapa kata menandakan apakah suatu produk adalah pembelian yang baik atau paling baik ditinggalkan di rak. Dan Anda akan ingin tahu bahan<sup>2</sup> umum apa yang terbaik untuk dihindari, dan yang harus Anda tegaskan. Jadi, inilah beberapa tips membaca label.

Satu kata yang harus diperhatikan adalah "*noncomedogenic*." Inilah artinya: Komedo adalah komedo, sehingga formula *noncomedogenic* tidak mendorong jerawat. Cari juga frasa "bebas alkohol," yang menunjukkan produk tidak akan membuat Anda kering.

Anda mungkin ingin menghindari *oxybenzone*, yang merupakan bahan tabir surya umum yang secara alami ditemukan dalam pigmen bunga. *Oxybenzone* adalah pilihan tabir surya yang populer karena melindungi terhadap radiasi UV. Namun ia juga meresap ke dalam dermis dan menyebar dengan mudah ke seluruh tubuh. Satu studi menemukan bahwa 97% dari mereka yang diteliti memiliki bahan kimia dalam urin mereka. Dan telah terbukti mendorong pertumbuhan tumor pada dosis tinggi pada tikus laboratorium. Apakah dosis rendah atau tidak menyebabkan kerusakan pada manusia belum ditentukan, dan disetujui untuk digunakan oleh FDA.



## Aroma Tidak Masuk Akal

Ketika Anda mengembangkan reaksi alergi terhadap produk perawatan kulit, salah satu penyebab paling umum adalah aroma. Wewangian dapat mengandung berbagai bahan kimia yang luar biasa, dan hanya diperlukan reaksi alergi terhadap salah satunya untuk menyebabkan kulit Anda bereaksi dengan gatal, kemerahan, terbakar, menyengat, melepuh, dan bahkan sulit bernafas jika tenggorokan Anda membengkak. Reaksi kulit ini dikenal sebagai dermatitis kontak.

Wewangian adalah masalah umum yang oleh *American Contact Dermatitis Society* menamainya *Allergen of the Year* pada 2007. Daftar alergen potensial dalam wewangian terlalu lama untuk disebutkan di sini, tetapi cukup untuk mengatakan bahwa Anda harus memilih krim cukur bebas aroma, sabun, sampo, dan tabir surya ketika Anda memiliki pilihan, terutama jika Anda memiliki kulit sensitif. Jadi untuk perawatan kulit yang lebih baik, lewati aroma.



## Garis halus dan Penghilang Kerut

Ketika Anda menyipitkan mata, apakah Anda mulai melihat garis-garis kecil di sudut luar mata Anda? Itu adalah **kaki gagak**, dan itu **adalah tanda penuaan yang umum**. Jika Anda ingin menghilangkannya, Anda memiliki beberapa opsi yang berguna untuk perawatan kulit yang lebih baik.

Yang pertama adalah **retinol**, juga dikenal sebagai vitamin A. Retinoid terkenal untuk mendorong pertumbuhan sel, dan mereka bekerja pada dermis dengan membalik sel-sel kulit lebih cepat dari biasanya, yang membantu membawa sel-sel kulit yang lebih muda dan lebih baru ke permukaan. Mereka dapat membantu menghilangkan kerutan dari waktu ke waktu, tetapi proses ini juga dapat menyebabkan iritasi. Bentuk umum dari bahan kimia ini adalah **tretinoin**. Hati-hati — bahan kimia ini bisa membuat Anda rentan terhadap kerusakan akibat sinar matahari, jadi pastikan untuk menggunakannya di malam hari atau melindungi kulit Anda di siang hari setelah digunakan.

**Asam glikolat** adalah pilihan lain yang efektif. Asam glikolat juga mendorong pembentukan sel, membawa kulit yang lebih muda ke permukaan lebih cepat. Asam glikolat juga digunakan untuk menghilangkan flek kulit gelap (hiperpigmentasi).



## Hindari matahari

Cara terbaik untuk mencegah tanda-tanda penuaan dini adalah melindungi diri dari sinar matahari. Sinar matahari membuat kulit Anda lebih cepat, menyebabkan keriput dan lebih buruk. Sinar UV-nya menembus epidermis, turun ke lapisan kulit yang lebih dalam untuk menyebabkan lebih banyak kerusakan.

Untuk menghindari sinar matahari, berikut adalah beberapa tips perawatan kulit:

- **Selalu gunakan tabir surya yang memiliki peringkat SPF 30 atau lebih tinggi.**
- Potensi Anda untuk puncak terbakar matahari antara pukul 10 pagi dan 4 sore, terutama di dekat titik balik matahari musim panas. Anda lebih mungkin terbakar pada hari-hari di dekat titik balik matahari musim panas — bahkan hari yang dingin dan berawan — daripada Anda lebih dekat dengan titik balik matahari musim dingin — bahkan di hari yang hangat.
- Hingga 80% dari sinar UV dapat menembus awan, sehingga tabir surya masih penting pada hari berawan.
- Banyak orang berpikir cara terbaik untuk menenangkan diri adalah dengan melepaskan pakaian, tetapi itu belum tentu benar. Anda benar-benar dapat tetap lebih dingin jika Anda mengenakan topi bertepi lebar dan ditutup dengan kain alami yang longgar. Lebih banyak pakaian berarti lebih banyak perlindungan dari sinar UV.
- Pakaian mungkin tidak cukup. **Sinar matahari bisa menembus kain.** Kaos tipis menawarkan sedikit perlindungan terhadap paparan sinar matahari, jadi meskipun Anda berpakaian, pemakaian tabir surya di bawah pakaian Anda adalah keputusan yang cerdas.



## Solusi untuk tumit tebal dan kaki retak

Pernahkah Anda perhatikan bahwa seiring bertambahnya usia, kulit Anda cenderung retak? Telapak kaki Anda juga bisa menebal. Jika kaki Anda membuat Anda merasa sadar diri, senang mengetahui solusinya tdk mahal.

Lain kali Anda berada di toko obat, ambil **batu apung**. Batu kasar dan murah ini dpt membasmi kulit ekstra jika Anda menggunakannya saat mandi di telapak kaki. Setelah mandi, gunakan pelembap yang intens di kaki Anda, seperti krim kental atau salep. Petroleum jelly harus bekerja. Jika situasinya benar-benar buruk, oleskan pada pelembab sebelum tidur, kemudian ikuti dengan kaus kaki agar 'terperangkap' dekat dengan kulit Anda.

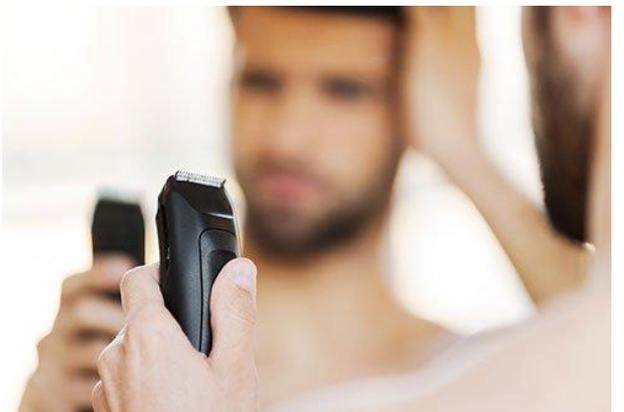


## Mencukur janggut? Lakukan dgn hati<sup>2</sup>

Manscaping panggilan untuk rambut tubuh dipangkas dengan baik di mana-mana - dan kami maksud di mana-mana. Jika Anda memotong di bawah, berhati-hatilah. Menurut sebuah penelitian, 83% dari semua perjalanan ER untuk cedera genital berasal dari pencukuran, dan 40% dari pasien tersebut adalah pria.

Untuk perawatan yang lebih baik, daripada bercukur penuh, pertimbangkan *trim* dengan gunting listrik menggunakan pelindung. Penjaga itu tidak mudah — berhati-hatilah dengan sudut yang Anda gunakan untuk menghindari setiap torehan yang tidak diinginkan — yang seharusnya merupakan setiap dan semua torehan, terus terang.

Mencukur dengan bersih dapat menyebabkan rambut tumbuh ke dalam — atau lebih buruk. Tetapi jika Anda memutuskan untuk benar-benar menjadi botak, pertama-tama gunakan *exfoliant* ringan di kamar mandi untuk mengelupas sel kulit mati. Kemudian gunakan banyak gel cukur untuk menghindari iritasi. Anda mungkin juga ingin mempertimbangkan *waxing*, yang bertahan lebih lama dan daun janggut lebih lembut.

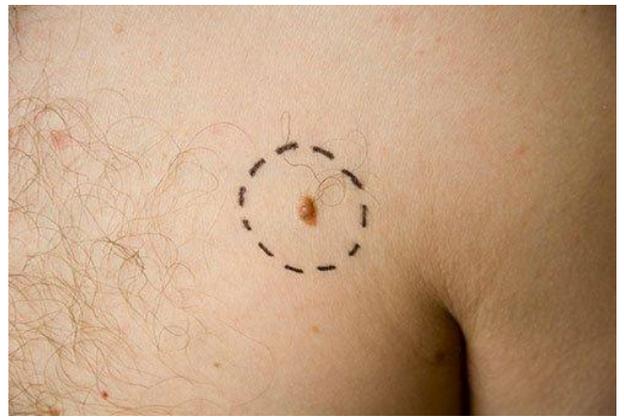


## Mengawasi bintik<sup>2</sup> yang tidak Biasa

Mungkin sedikit nasihat perawatan kulit yang paling penting adalah mewaspadaai bintik-bintik yang tidak biasa, yang bisa menjadi tanda kanker kulit. Cara termudah untuk diingat adalah dengan mengikuti ABC Anda:

- **A – Asymmetry (Asimetri):** Jika Anda membagi tempat di tengah, akankah satu sisi terlihat identik dengan yang lain? Jika tidak, bisa jadi kanker.
- **B – Borders (Batas):** Apakah Anda melihat ujung berlekuk atau bergigi di sekitar titik? Apakah warna "berdarah" ke seluruh kulit? Itu pertanda kanker kulit.
- **C – Color (Warna):** Apakah berbagai warna? Satu tempat kanker kulit tunggal bisa beragam warna, termasuk merah, putih, biru, hitam, dan coklat. **Bintik-bintik jinak biasanya semuanya satu warna, dan biasanya coklat.**
- **D – Diameter:** Apakah itu lebih besar dari kacang polong? Bintik-bintik yang lebih besar dari ini lebih cenderung menjadi kanker.
- **E – Evolving (Berkembang):** Apakah tempat berubah dengan cara apa pun? Apakah sudah gatal atau mulai berdarah? Apakah sudah bergerak, berubah ukuran atau bentuk, atau sudah berkulit? Ini semua adalah pertanda buruk.

Jika Anda melihat sesuatu yang tidak biasa pada kulit Anda, terutama sesuatu yang memenuhi salah satu kriteria di atas, pastikan Anda mengunjungi dokter kulit segera.



## Lewati penganan Gula

Jika Anda makan banyak makanan manis, Anda bisa menunjukkannya dgn cara yg tidak pernah Anda sadari. Selain sulit menjaga garis pinggang langsing, gula memiliki efek yang sering tidak dikenal pada kulit Anda.

Glukosa dan fruktosa memiliki efek samping yang tidak baik ketika bertemu kolagen — protein utama kulit Anda. Mereka dapat menyebabkan serat kolagen saling terhubung, sehingga kolagen lebih sulit untuk memperbaiki dirinya sendiri. Proses ini disebut glikasi, dan produk akhir glikasi disebut AGEs. AGEs selalu berkembang di kulit Anda dan di tempat lain di tubuh Anda, tetapi **AGEs lebih sering muncul di tempat Anda terpapar sinar matahari, ketika diet Anda memasukkan lebih banyak makanan manis dan gorengan, dan ketika Anda merokok.** Ini adalah bagaimana orang yang lebih muda dapat memiliki kulit yang terlihat lebih tua, tergantung pada pilihan gaya hidup mereka.



Kami sudah tahu tentang AGEs sejak 1970-an, tetapi baru pada akhir 1990-an para ilmuwan menemukan bahwa dengan mengonsumsi makanan dengan kandungan AGE tinggi, kita dapat membahayakan diri sendiri. Permen dan makanan penutup lainnya memiliki AGEs lebih banyak daripada kebanyakan makanan. Beberapa makanan dengan kandungan AGE tertinggi termasuk **Big Mac** dan **Chicken McNuggets**, **hot dog panggang**, **steak pan-fried**, dan **bacon goreng**. Daftar teratas adalah **kulit paha ayam panggang BBQ**.

Metode memasak penting. **Ayam rebus lebih aman daripada dipanggang**, misalnya. Tetapi perbedaan yang paling penting adalah tanaman vs binatang. **Hamburger McDonald memiliki lebih dari 4.800 unit AGE per porsi. Sebuah burger vegetarian hanya memiliki 20.**

### **Kenakan Kain Lembut Di Dekat Kulit Anda**

Jika Anda memiliki kulit kering dan gatal, lindungi dengan pakaian yang Anda kenakan. Pilih kain alami seperti linen dan katun karena ini bernafas lebih baik daripada sintetis seperti rayon. Kain lembut menjaga kulit Anda dalam kondisi yg lebih baik juga. Jadi, bahkan jika Anda suka mengenakan wol di bagian luar, pastikan utk memiliki sesuatu yang lebih lembut di bagian dalam di sebelah kulit Anda.



### **Jaga lingkungan tetap Lembab**

Apakah kulit Anda bersisik? Seiring dengan pelembab dan kain lembut dan 'bernapas', ujung perawatan kulit lain yang bermanfaat adalah mencoba pelembab udara. Humidifier memompa kelembaban ke udara, jadi menggunakannya di rumah bisa membantu Anda melawan kulit kering. Jika Anda khawatir tentang bahaya kebakaran, pastikan untuk memilih model yang lebih baru yang melepaskan kabut ke udara sambil tetap tenang.



### **Berhenti merokok**

Merokok berefek keras di seluruh tubuh Anda, tmsk dermis Anda. Merokok membuat kulit Anda lebih cepat menua, membuatnya kusam dan kusut. Bahaya lain yg disebabkan oleh merokok melibatkan penyembuhan. Kulit Anda membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari luka saat Anda merokok. Dan daftar kerusakan kulit yang berhubungan dengan merokok berlanjut dgn penyakit. Beberapa masalah kulit memburuk dg merokok, tmasuk *psoriasis* dan *hidradenitis suppurativa*, yang menyebabkan bisul, kista, dan jerawat berkembang.



Berhenti merokok bisa jadi sulit, tetapi semakin cepat Anda berhenti, Anda akan menjadi lebih sehat. Jika Anda siap menuai manfaat kesehatan, bicarakan dengan dokter Anda tentang metode yang efektif untuk berhenti merokok.

### **Lewati Tanning Bed**

Kami telah membahas betapa merusaknya sinar matahari pada kulit Anda. Hal yang sama berlaku untuk *tanning bed*, yang menyebabkan risiko 75% lebih besar terkena kanker kulit melanoma yang mematikan bagi mereka yang menggunakannya sebelum usia 35. Jika Anda menggunakannya sesekali, peluang Anda berlipat tiga.



*Tanning bed* sangat buruk untuk kulit Anda sehingga American Academy of Dermatology Association menyerukan agar dilarang untuk penggunaan non-medis. Tidak hanya meningkatkan risiko Anda untuk semua kanker kulit, tetapi kebanyakan tanning bed hanya menggunakan sinar UVA, yang berarti Anda bahkan tidak mendapatkan manfaat vitamin D dari sinar matahari ketika Anda berjemur di dalam ruangan.

#### **Sources:**

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/guys\\_skin\\_care/article.htm](https://www.medicinenet.com/guys_skin_care/article.htm)