

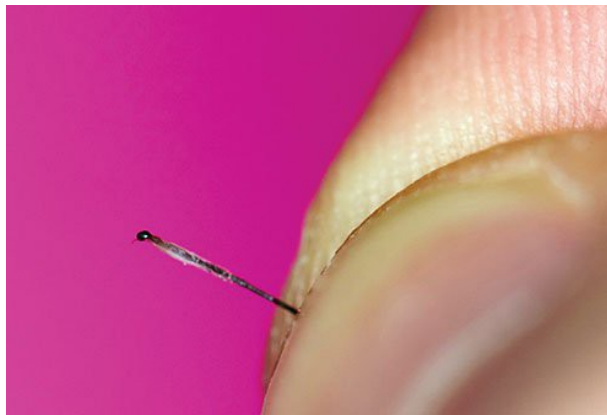
15 Penyebab dan Perbaikan Rambut Uban: perbaiki, Kiat Mewarnai Alami



Semua Tentang Uban

Rambut yg mulai memutih adalah bagian normal dr penuaan, tetapi mengapa rambut berubah jadi abu²? Rambut menjadi abu² ketika batang rambut tidak lagi menghasilkan melanin, pigmen yang memberi warna rambut. Risiko Anda menjadi kelabu meningkat 10 hingga 20 % setiap dekade setelah usia 30 tahun. Setelah kelabu, sekarang bagaimana? Apakah Anda akan menutupi uban atau mengecatnya? Untungnya, wanita memiliki lebih banyak pilihan hari ini daripada sebelumnya. Apakah Anda memilih untuk tampil alami atau mewarnai rambut Anda, Anda dapat melihat dan

merasakan yang terbaik pada usia berapa pun dan apa pun warna rambut Anda.



Mengapa rambut Kita Menjadi Uban?

Folikel rambut di dalam batang rambut mengandung sel-sel pigmen yang mengandung melanin. Pigmen ini memberi warna pd rambut, kulit, dan mata Anda. Ketika sel-sel penghasil pigmen di batang rambut mulai mati, rambut mulai beruban. Rambut baru yang tumbuh dari batang rambut bisa berubah abu² atau perak sebelum akhirnya memutih sepenuhnya. Setelah sel-sel penghasil pigmen di batang rambut hilang, Anda tidak akan lagi menumbuhkan helai rambut yang berwarna.



Kapan Rambut mulai Beruban?

Berlawanan dgn kepercayaan populer, **stres tidak menyebabkan rambut beruban**. Mengapa dan kapan kita mulai beruban? Rambut berwarna abu² ketika sel² penghasil melanin di batang rambut mati. Batang rambut kemudian tidak lagi dapat menghasilkan helai rambut yang berwarna. Genetik sangat menentukan kapan Anda akan menjadi beruban. Lihatlah orang tua dan kakek-nenek Anda untuk mengetahui seberapa dini dan seberapa cepat Anda menjadi beruban. Beruban prematur tampaknya terutama bersifat genetik. Jika salah satu atau kedua orang tua Anda benar²

menjadi beruban di usia 30-an, ada kemungkinan besar bahwa Anda juga akan menjadi beruban sebelum waktunya.



Ras adalah sebuah Faktor

Rambut menjadi beruban sebagian besar karena faktor genetik. Ras juga berperan. Orang-orang keturunan Kaukasia biasanya mulai beruban di usia 30-an. Orang-orang keturunan Asia mulai beruban, rata-rata, di akhir usia 30-an. Orang Afrika-Amerika biasanya mulai beruban di usia 40-an. Anda mungkin lebih awal, rata-rata, atau sedikit terlambat kelabu tergantung pada kapan rambut orang tua Anda berubah warna. Rambut beruban biasanya, tetapi tidak selalu, dimulai di sekitar pelipis.



Beruban prematur

Rambut beruban prematur didefinisikan sebagai rambut yang beruban paling tidak 10 tahun atau lebih lebih awal dari seharusnya. Batas usia untuk menentukan rambut abu-abu prematur berbeda menurut etnis seseorang. Orang Kaukasia yang menjadi beruban pada usia 20 dikatakan memiliki uban prematur. Orang Asia yang rambutnya beruban pada usia 25 dikatakan menderita uban prematur. Orang Afrika-Amerika dikatakan menjadi abu-abu sebelum waktunya jika rambut mereka berubah menjadi beruban pada usia 30 atau lebih muda.



Masalah Kesehatan yang Terkait dengan Rambut Beruban

Bbrp kondisi dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko rambut beruban. Kondisi autoimun adalah masalah kesehatan di mana sistem kekebalan tubuh menyerang bagian tubuh. Vitiligo adalah penyakit autoimun di mana sistem kekebalan tubuh menyerang dan menghancurkan sel² di kulit kepala yang membuat pigmen. Ini menghasilkan rambut yang mulai memutih. Kekurangan vitamin B12, gangguan tiroid, dan kondisi tumor yg jarang dapat menyebabkan rambut beruban. *Alopecia areata* adalah suatu kondisi yang menghasilkan

kerontokan rambut yang tambal sulam. Ini mungkin meniru uban yang tiba-tiba karena rambut yang ada sering berwarna abu-abu atau putih. Rambut yang tumbuh kembali mungkin berwarna putih, abu-abu, atau warna alami Anda.



Bisakah Stres Menyebabkan Rambut Beruban?

Stres tidak bisa secara langsung menyebabkan rambut beruban, tetapi hal ini dikaitkan dengan peningkatan kerontokan rambut. Stres adalah pemicu umum untuk *telogen effluvium*, yang mrpk kondisi yg terkait dengan kerontokan rambut yang cepat. Orang yang mengalami *telogen effluvium* mengalami kerontokan rambut yang tiga kali lebih cepat dari biasanya. Stres kronis mempengaruhi pertumbuhan rambut secara negatif dan dapat menyebabkan kerontokan rambut yang persisten.

Stres tampaknya mengubah folikel rambut dan mendorongnya ke tahap yang disebut istirahat. Setelah mengalami periode rambut rontok, ada kemungkinan rambut yang tumbuh kembali berwarna abu-abu. Ini terutama benar jika Anda setengah baya atau lebih tua.



Merokok adalah suatu Masalah

Merokok tidak baik utk semua bagian tubuh Anda dan itu tmsk rambut Anda. Dlm sebuah penelitian, perokok 2½ kali lebih mgkin menjadi uban seblm berusia 30 tahun drpd bukan perokok. Dan bagi orang² yg sudah memiliki rambut abu - uban - itu bisa membuat abu-abu perak terlihat kekuningan. Jika Anda merokok atau memakai tembakau, berhentilah. Jika Anda perlu bantuan, bicarakan dgn dokter Anda. Ada obat resep dan program berhenti merokok yang dapat membantu Anda menghentikan kebiasaan itu untuk selamanya.



Hindari Pencabutan

Bbrp orang percaya bahwa jika mereka mencabut rambut uban dari akarnya, tiga rambut uban akan tumbuh kembali di tempatnya. Kisah nenek tua itu tidak benar, tetapi masih mrpk ide yg bagus utk tidak dicabut. **Jika Anda mencabut terlalu banyak uban, Anda mgkin memiliki pitak!** Dan lebih bnyk uban akan tumbuh kembali di tempatnya. **Jika Anda mencabut terlalu banyak, ini dapat merusak folikel rambut shg rambut tdk tumbuh lagi.** Ini dpt menyebabkan rambut Anda terlihat lebih tipis dari waktu ke waktu. **Mewarnai rambut uban adalah ide yang lebih baik daripada mencabut.**



Bagaimana Rambut uban Berbeda?

Rambut uban tdk setebal rambut dgn warna alami karena bagian terluar batang rambut, kutikula, lebih tipis dari rambut dgn pigmen.

Tanpa perlindungan ini, rambut beruban tidak memiliki perlindungan terhadap sinar ultraviolet, air, bahan kimia, kelembaban, dan 'dryer' panas. Ini membuat rambut uban lebih kasar, kering, dan kaku drpd rambut berwarna alami. Rambut uban lebih rentan terhadap kerusakan akibat sinar ultraviolet (UV) daripada rambut cokelat. Penata rambut menemukan bahwa rambut abu-abu lebih sulit untuk dipegang secara permanen atau

sementara. Rambut uban lebih tahan terhadap warna rambut buatan daripada warna rambut pirang, coklat, hitam, dan merah. Apakah rambut uban Anda terlihat lemas dan tipis? Tanyakan kepada *stylist* Anda tentang shampo khusus, potongan rambut, dan gaya rambut untuk membuat rambut Anda terlihat lebih penuh dan lebih tebal. Diskusikan jenis warna rambut mana yang cocok dg warna kulit dan jenis rambut Anda.



Rambut Liar

Rambut abu-abu kasar dan kering mungkin keriting. Gunakan perawatan pelembab yang pekat dan minyak rambut untuk mengatasi kusam dan keringnya. Berhati-hatilah dgn mengekspos rambut abu-abu ke matahari dan panas dan cahaya dari lampu karena keduanya memiliki efek pemutihan pada rambut abu-abu, membuatnya tampak kuning. Tanyakan kepada *stylist* Anda utk tips tentang cara mencegah efek pemutihan. Menggunakan shampo yang berwarna ungu dapat membantu menjaga rambut abu² tampak seperti warna perak cerah yang Anda inginkan.



Pandai² sembunyikan uban dg Gaya Rambut

Wanita yg tidak menyukai pewarnaan rambutnya dapat menyembunyikan beberapa uban dg gaya rambut pintar. Cobalah membelah rambut Anda di tempat baru utk menyembunyikan uban. Kenakan rambut Anda jika Anda memiliki rambut panjang untuk menyembunyikan akar uban. Gunakan ikat kepala berwarna-warni untuk mengurangi abu². Mintalah rekomendasi kpd penata rambut Anda ttg gaya rambut yg bagus setelah usia 50 tahun. Pilih penata rambut yg memiliki keahlian dgn klien yg memiliki rambut beruban. Diskusikan apakah menutup uban Anda lebih baik daripada mewarnai rambut uban dalam situasi Anda.



Diberi Pewarna atau jangan?

Jika membiarkan uban bukanlah pilihan, Anda mungkin ingin mewarnai rambut Anda. Anda dapat menggunakan produk dari supermarket atau toko obat. Pastikan memilih produk yang diformulasikan khusus untuk rambut beruban. Warna semi permanen tidak akan menutupi akar abu-abu serta pewarna permanen. *Stylist* Anda memiliki produk-produk berkualitas salon yang menutup uban lebih baik. Rambut uban beberapa klien tidak memakai pewarna. Jika itu masalahnya, pilih warna yang lebih terang yang akan lebih mudah berbaur dengan uban alami Anda.



Memilih untuk Alami

Beberapa wanita tidak nyaman dengan rambut beruban. Jika itu masalahnya, Anda dapat menggunakan beberapa trik saat Anda beruban untuk meminimalkan penampilan yang tidak merata dan beraneka warna. Jika Anda memiliki banyak uban, *stylist* Anda dapat menerapkan *highlight* untuk membuat rambut Anda terlihat lebih seragam. Jika Anda terbiasa menggunakan warna rambut permanen, beralihlah ke warna setengah gelap untuk menyamarkan uban saat uban timbul.



Pilih Potongan Rambut yang Baik

Mendapatkan potongan rambut yang tepat dapat memberi rambut Anda banyak tekstur dan gaya. Jaga rambut Anda rapi dengan mendapatkan *trim* sekitar setiap 6 hingga 8 minggu. Wanita dengan rambut beruban sering memilih gaya rambut pendek. Lapisan panjang mungkin cocok untuk Anda. Lapisan membuat rambut terlihat penuh, sehat, dan memberikan banyak pantulan. Wanita yang memiliki rambut keriting secara alami memiliki rambut yang lebih penuh, lebih tebal dibandingkan dengan wanita yang memiliki rambut lurus.

Reviewed by [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#) on 12/6/2018

Sources:

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

https://www.medicinenet.com/gray_hair_beauty_facts/article.htm