



Gunakan Primer dahulu

Kulit menipis dan mengering seiring bertambahnya usia, sehingga garis dan kerutan mulai muncul. Menerapkan primer sebelum Anda memakai riasan membantu meminimalkan munculnya garis-garis halus dan pori-pori dengan mengisinya. Dengan cara ini kulit Anda adalah kanvas kosong yang halus bagi Anda untuk menerapkan riasan Anda. Primer kulit tidak menghilangkan garis-garis halus dan pori-pori besar, tetapi dapat membantu keduanya tampak kurang terlihat. Silikon adalah bahan umum dalam primer kulit yang berfungsi dengan baik untuk tujuan tersebut.



Lewati *foundation* Tebal

Foundation sangat bagus untuk membuat warna kulit Anda tampak rata dan halus. Hal ini dapat menyembunyikan ketidaksempurnaan seperti bintik², bintik² usia, bekas luka, dan masalah kulit lainnya - tetapi, jika Anda menggunakan *foundation* yang terlalu tebal atau terlalu berat, itu benar² dpt membuat Anda terlihat lebih tua krn tenggelam ke dalam garis dan kerutan, membuatnya tampak lebih buruk. Inilah cara yang tepat untuk mengaplikasikan *foundation*. **Pertama, bersihkan dan keringkan wajahmu. Selanjutnya, gunakan pelembab yang sesuai untuk jenis kulit Anda. Kemudian, terapkan primer.** Sekarang Anda siap utk mengaplikasikan *foundation*. **Gunakan sentuhan ringan dan aplikator spons untuk mengoleskan produk ke seluruh wajah Anda.** Padukan warna dgn hati² di tepi wajah Anda dan pd garis rahang shg Anda menghindari garis yg berat di antara area kulit dgn dan tanpa alas bedak. Terapkan *foundation* dgn hemat.



Pastikan Anda Dapat Melihat

Penglihatan cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Kebanyakan orang membutuhkan kacamata setelah usia 40 tahun. Ketidakmampuan Anda untuk melihat dengan baik dapat mempengaruhi kemampuan Anda untuk menjadi tepat ketika menerapkan riasan. Tidak ada yang ingin terlihat seperti badut! Investasikan pada kaca pembesar yang baik dan gunakan saat merias wajah, terutama *eyeliner*, *eye shadow*, dan maskara. Cermin pembesar juga merupakan alat yang sangat berguna untuk dimiliki saat Anda sedang merapikan atau mengisi alis. Kunjungi dokter mata Anda untuk pemeriksaan mata secara teratur untuk memastikan Anda memiliki resep yang cukup untuk kacamata atau lensa kontak Anda sehingga Anda dapat melihat dengan jelas.



Buat Mata Anda Muncul

Kelopak mata menurun ketika kita menua, dan bulu mata dan alis bisa menjadi lebih jarang. Tarik perhatian ke fitur terbaik Anda. Oleskan *eyeliner* dalam warna yang membuat mata Anda muncul.. Oleskan garis tipis *eyeliner* di sepanjang garis bulu mata atas dan bawah Anda. Ini akan membuat bulu mata Anda terlihat lebih tebal. Gunakan warna pelengkap *eye shadow* pada kelopak mata bagian atas Anda. Gunakan nuansa bayangan mata yang lebih lembut saat usia bertambah, dan terapkan produk minimal. Riasan mata yang tebal membuat Anda terlihat lebih tua.



Isi Alis Jarang

Alis cenderung menjadi lebih tipis dan abu² saat kita menua. Krn alis membingkai wajah, penampilannya memengaruhi seberapa awet muda Anda terlihat. Isi dan gelapkan alis penuaan. Gunakan pensil alis yang mendekati warna rambut Anda untuk mengisi area yang jarang. Gunakan bedak alis di atas pensil di area utk membantu mengatur warna. Hindari menggunakan warna yang jauh lebih gelap dari warna rambut Anda. Alis yang terlalu gelap akan terlihat tidak alami dan akan membuat Anda terlihat tua.



Jangan Biarkan Lipstik 'Berdarah'

Adalah normal untuk timbul garis di sekitar mulut saat Anda menua, tetapi lipstik yang menembus garis² ini hanya akan menonjolkan penampilannya. Anda dapat menjaga lipstik tetap di tempatnya dgn menggunakan beberapa kiat yang sudah dicoba dan benar. Pertama, oleskan pelembab ke bibir Anda. Selanjutnya, aplikasikan lapisan tipis *foundation* dgn menggunakan sentuhan ringan dan aplikator spons. Garis bibir dengan *lip liner* yg memiliki warna yang sama dengan bibir Anda. Terakhir, gunakan lipstik dlm warna yang bagus. Anda kemudian dpt mengoleskan sedikit bedak ke bibir Anda untuk mengatur warna dan membantu mencegah terlihat seperti pendarahan.



Penuhi Bibir Anda

Bibir cenderung tipis dan kehilangan volume saat usia bertambah, tetapi Anda dpt menggunakan beberapa trik untuk membuatnya tampak lebih muda dan lebih penuh. Setelah melembabkan dan mengaplikasikan *foundation* ke bibir, gunakan pensil bibir berwarna bibir untuk melapisinya. Pastikan untuk menggunakan warna yang menyatu dengan warna bibir alami Anda. Melapisi bibir dgn warna yg jauh lebih gelap dr warna bibir alami Anda akan terlihat tidak alami dan bisa membuat Anda terlihat lebih tua. Pilih warna yg ringan atau netral, yang akan membuat Anda terlihat lebih muda. Anda bahkan dapat mencoba lipstik atau *lip gloss*. Efeknya mungkin sederhana, tetapi mungkin membantu bibir Anda terlihat sedikit lebih penuh.



Biarkan Bibir terhidrasi

Bibir pecah² dan terkelupas adalah masalah umum. Anda dpt memerangi bibir kering dgn melembabinya sering. Oleskan *lip balm* yang mengandung *petroleum jelly*, vitamin E, *shea butter*, atau kombinasinya, sering. Dapatkan produk yang juga mengandung tabir surya untuk melindungi bibir halus dari sinar UV matahari. Paparan sinar matahari dapat merusak kulit, termasuk kulit bibir, terutama jika Anda terbakar. Anda juga bisa menggunakan produk pengelupas bibir ringan untuk menghilangkan serpihan kering. Jika Anda menggunakan lipstik yg sudah lama dipakai, pastikan produk benar² kering sebelum Anda mengaplikasikannya.



Dapatkan Gigi Putih

Kopi, teh, cola, dan anggur hanyalah bbrp minuman yang bisa menodai email gigi. Merokok juga menodai gigi. Memiliki gigi bernoda dpt membuat Anda terlihat lebih tua. Lawan noda dengan **menggunakan pasta gigi pemutih yang dijual bebas**. Untuk hasil yang lebih intens, gunakan strip pemutih atau gel yang dijual bebas. Produk² ini bekerja dgn memutihkan enamel gigi. Jika Anda membutuhkan bantuan lebih lanjut, bicaralah dgn dokter gigi Anda. Perawatan di kantor tersedia yang dapat membuat gigi terlihat lebih putih. Beberapa jenis perawatan memerlukan beberapa kali kunjungan untuk mencapai hasil terbaik.



Merawat mata sayu

Mata merupakan ciri utama wajah. Penampilannya dapat membuat Anda terlihat lebih tua atau lebih muda tergantung pada beberapa faktor. **Kantung mata dan lingkaran hitam dapat membuat Anda tampak lebih tua dari usia Anda yang sebenarnya**. **Minimalkan lingkaran hitam dengan cukup tidur**. Kurang tidur memicu lingkaran hitam. Jika Anda memiliki alergi, obati, karena alergi dapat membuat Anda mendapatkan lingkaran hitam di sekitar mata Anda. Garam membuat Anda menahan air, jadi minimalkan natrium dalam makanan Anda untuk mengurangi risiko bengkak. **Tempatkan irisan mentimun atau kantong teh basah di bawah mata Anda untuk melawan bengkak**.



Mencegah Lingkaran Hitam

Tidur yang cukup dapat membantu Anda menghindari lingkaran hitam di bawah mata Anda. Beberapa orang memiliki pigmentasi kulit yang membuat kulit di bawah mata tampak lebih gelap dari kulit wajah di sekitarnya. Jika Anda memiliki masalah ini, produk yang mengandung hydroquinone, retinol, vitamin C, dan teh hijau dapat membuat lingkaran gelap tampak lebih terang. Bubuhkan *concealer* pada kulit halus di bawah mata utk menyembunyikan lingkaran hitam. *Concealer* harus sedikit lebih ringan dari warna kulit Anda yang sebenarnya. Pilih *concealer* dengan semburat ke-kuning²an untuk menyembunyikan lingkaran hitam.



Lindungi Kacamata hitam Anda

Kacamata hitam memenuhi banyak peran jika tujuan Anda adalah untuk terlihat lebih muda. Mengenakan kacamata hitam saat berada di luar rumah membantu mencegah Anda menyipitkan mata, yang pada gilirannya meminimalkan risiko terkena atau memperdalam 'kaki gagak' dan kerutan di sekitar mata. Kacamata hitam juga mengurangi risiko Anda terkena katarak, pertumbuhan keruh yg berkembang pada lensa mata dan mengganggu penglihatan. **Pastikan kacamata hitam yang Anda pilih diberi label UV 400** untuk perlindungan maksimal. Kacamata hitam juga membantu melindungi kulit Anda dr sinar UV yg merusak dari matahari yang menyebabkan penuaan dini dan keriput di sekitar kulit mata yg tipis dan halus. **Terapkan tabir surya berspektrum luas setiap hari untuk membantu melindungi terhadap penuaan dini, bintik-bintik coklat, dan kanker kulit**.



Sesuaikan Gaya Rambut Anda

Rambut anda menipis seiring pertambahan usia Anda. Anda dapat membuatnya tampak lebih lengkap dengan menggunakan beberapa trik *styling* yang cerdas. Gunakan sikat barel besar untuk mengangkat rambut di akar sambil mengeringkan. Ini menambah volume. Beralih ke pengaturan keren pada pengering rambut Anda untuk membantu mengatur gaya. Anda dapat menempatkan rambut Anda di rol panas untuk menambah tubuh dan volume pada rambut. Jika Anda lebih suka opsi perawatan yang lebih rendah, pertimbangkan untuk mendapatkan *perm*.



Rangkul Uban Anda

Di zaman sekarang ini, banyak wanita memilih untuk menjadi alami dan membiarkan rambut mereka menjadi abu-abu. Gunakan *deep conditioner* secara teratur untuk menjaga rambut tampak berkilau dan sehat. Jika rambut abu-abu tidak melengkapi warna kulit Anda, pertimbangkan untuk menambahkan beberapa warna untuk mencerahkan tampilan Anda dan membuat Anda tidak terlihat 'dicuci'. Anda dapat menemukan produk yang dijual bebas untuk menyembunyikan rambut abu-abu Anda di rumah. Lanjutkan dengan hati-hati. Jangan gunakan produk ini pada alis atau bulu mata di dekat mata yang lembut.



Buang Sel Kulit Mati

Sel² kulit tidak berubah secepat yang pernah dilakukannya saat Anda bertambah tua. Hasilnya adalah kulit permukaan mungkin tampak kasar, tidak rata, dan bernoda. **Jadikan pengelupasan kulit teratur sebagai bagian dari rutinitas perawatan kulit anti penuaan Anda.** Gunakan kain lap lembut dan pembersih pengelupas utk mengangkat sel kulit mati dgn lembut dr wajah dan tubuh Anda. Ini mengurangi penampilan kulit kusam dan bersisik. Gunakan tangan yg lembut. *Exfoliating* terlalu agresif dapat mengiritasi kulit Anda, membuatnya merah dan bercak.



Gunakan Retinoid untuk Melawan Keriput

Retinoid adalah senyawa yang mirip dengan vitamin A. Penggunaan retinoid secara teratur membantu mengurangi munculnya garis² halus dan keriput. Ini mempromosikan kulit yg sehat dan tampak lbh muda. Krim terkuat yg mengandung retinoid tersedia dengan resep dari dokter Anda. Tretinoin, adapalene, dan tarazotene adalah beberapa jenis retinoid. Versi lebih ringan dari produk² ini, disebut retinol, tersedia di apotik. Anda akan mendapat hasil terbaik dari produk retinoid jika Anda menggunakannya dg teratur. Anda akan melihat peningkatan dlm bbrp minggu hingga bbrp bln penggunaan. **Mulai dgn perlahan jika Anda menggunakan produk retinoid untuk pertama kalinya.** Dapat sebabkan kemerahan, pengelupasan, dan peningkatan kepekaan. Terapkan produk lebih jarang atau beralih ke retinoid yang tereduksi.



AHA Mengobati 'kaki gagak'

Alpha-hydroxy acids (AHA) adalah asam yg ditemukan dalam makanan seperti buah-buahan, susu, gula tebu, dan makanan lainnya. AHA adalah pengelupasan kimiawi yang menghilangkan lapisan atas sel kulit, sehingga meningkatkan munculnya keriput dan garis halus. Asam glikolat adalah asam alfa-hidroksi yang berasal dari gula. Hasil pengelupasan ini mungkin lebih terasa saat digunakan di sekitar kulit mata. AHA baik untuk kaki gagak. Efek samping dari kulit ini minimal. Dapat menyebabkan kemerahan sementara, iritasi, dan meningkatkan kepekaan terhadap matahari.



Mencerahkan titik-titik Usia dengan Ini

Hydroquinone adalah bahan dalam pencerah, atau krim pemutih, yang memudar bintik-bintik penuaan. Bertindak atas produksi melanin, pigmen yang bertanggung jawab untuk warna bintik-bintik usia. *Hydroquinone* tersedia dalam produk yang dijual bebas maupun yang diresepkan. Bahan aktif lainnya dalam beberapa krim pencerah disebut asam kojic. Ini adalah agen yang terbuat dari beberapa jenis jamur. Asam Kojic tersedia baik di produk yang dijual bebas maupun yang diresepkan.



Antioksidan Melindungi Kulit Anda

Antioksidan adalah vitamin dan senyawa lain yang melindungi sel terhadap kerusakan oleh radikal bebas. Jika Anda ingin kulit sehat, **pola makan yang kaya antioksidan yang mencakup banyak buah dan sayuran segar. Semakin berwarna, semakin baik.** Pigmen yang memberi buah dan sayuran warnanya melindungi kulit. Anda juga bisa mengoleskan krim dan serum yang kaya vitamin C ke kulit. Tanyakan kepada dokter kulit Anda untuk rekomendasi produk yang mengandung vitamin C dosis tinggi, yang terbukti efektif memperbaiki penampilan kulit.



Makan Lebih Banyak Lemak Sehat

Salmon adalah pilihan protein yang bagus untuk kulit Anda, karena memberikan tubuh Anda blok bangunan yang dibutuhkan untuk membangun jaringan sehat, termasuk kulit. Ia juga kaya asam lemak omega-3 yang sehat. Lemak ini bersifat anti-inflamasi dan menjaga kulit Anda tetap kenyal, sehingga meminimalkan munculnya keriput. Disarankan bahwa kebanyakan orang sehat makan setidaknya 2 porsi ikan berlemak setiap minggu. Satu porsi adalah sekitar 3,5 ons ikan. **Ikan berlemak termasuk salmon, trout, herring, mackerel, tuna albacore, dan sarden.**



Perawatan Tangan Anda

Kulit di tangan lebih tipis daripada di bagian lain tubuh. Juga tidak banyak lemak di bawah kulit di tangan, sehingga jaringannya terlihat kurang gemuk. Ketika tangan menjadi kering, kulit bisa menjadi berkerut. Lawan penampilan tangan yang semakin tua dengan menggunakan pelembab beberapa kali sehari ke tangan Anda. Bahan-bahan yang bermanfaat untuk mencari pelembab tangan termasuk gliserin, asam *hyaluronic*, minyak biji safflower, dan *shea butter*. Jika Anda mendapatkan bintik-bintik usia di tangan Anda, gunakan krim pemutih dengan *hydroquinone* untuk membantunya tampak lebih terang.



Tumbuhkan Kuku Sehat dan Kuat

Kuku bisa menjadi lebih rapuh seiring bertambahnya usia. Jaga agar kuku tidak patah dan terkelupas dengan melembabkan tangan dan kuku dengan krim kental atau *petroleum jelly*. Anda dapat mengenakan sarung tangan katun semalam setelah mengoleskan krim atau minyak *petroleum* ke tangan yang sangat melembabkan saat Anda tidur. Hindari sabun yang keras dan mengering, yang selanjutnya dapat mengeringkan kuku. Potong kuku Anda lurus untuk meminimalkan risiko kuku yang tumbuh ke dalam. Gunting kuku dibentuk untuk memperkirakan lengkungan kuku agar pemangkasan lebih mudah. Haluskan tepi yang kasar menggunakan kikir kuku.



Berikan Kaki Anda Beberapa TLC

Kulit di bagian bawah kaki kita, terutama Ingkaran dan tumit, mengental dengan usia puluhan tahun berjalan. Hapus area yang menebal dengan batu apung setelah merendam kaki Anda dengan air panas. Anda juga bisa menggunakan krim tebal atau *petroleum jelly* untuk melembutkan kulit tumit yang kering dan tebal. Mirip dengan perawatan tangan pelembab yang mendalam, Anda dapat menggunakan krim kental atau *petroleum jelly* ke bagian bawah kaki dan meletakkan kaus kaki semalam untuk melembabkan kaki Anda secara mendalam. Menjaga kulit tumit lembab Anda dapat membantu mencegah retak.



Berhenti merokok

Anda mungkin tidak berpikir ada hubungannya, tetapi merokok sangat buruk bagi kulit Anda dan meningkatkan penuaan kulit. Dalam studi ttg saudara kembar, saudara yang merokok memiliki lebih banyak keriput dan kulit yang lebih tipis hingga 40% drpd kulit saudara kandung yang tidak merokok. Si kembar yang merokok juga memiliki kantung mata dan lebih banyak keriput di sekitar bibir dibandingkan dengan si kembar yang tidak merokok. Asap dapat menghasilkan enzim yang merusak kolagen dan elastin, dua komponen yang sangat penting untuk mempertahankan struktur dan elastisitas kulit. Jika Anda memerlukan bantuan untuk berhenti, bicarakan dengan dokter Anda tentang perawatan yang dapat membantu Anda menghentikan kebiasaan itu selamanya.



Gunakan Pelindung Matahari

Wanita yang terlalu banyak terkena sinar matahari atau yg mengalami sengatan matahari berulang mgkin terlihat beberapa tahun lebih tua dr usia mereka yg sebenarnya. Itu krn sinar UV dari matahari berkontribusi pd penuaan kulit. **Biasakan memakai tabir surya berspektrum luas setiap hari untuk melindungi sinar ultraviolet B (UVB) dan sinar ultraviolet A (UVA).** Sun protection factor (SPF) pada tabir surya hanya mengacu pada jumlah perlindungan yang diberikan oleh tabir surya terhadap sinar UVB, yang membakar kulit dan meningkatkan risiko kanker kulit. Ini sebenarnya adalah sinar UVA yang berkontribusi pd keriput dan penuaan kulit. **Mengenakan tabir surya spektrum luas akan membantu melindungi terhadap kedua jenis sinar yang merusak.** Jika Anda ingin cokelat yang aman, gunakan penyamak sendiri.



Cari Bantuan Profesional

Perawatan di rumah dapat membantu Anda mempertahankan penampilan kulit yang muda, tetapi jika Anda ingin hasil yang lebih dramatis dan ingin terlihat lebih muda, kunjungi dokter kulit Anda. Pengisi dapat mengurangi munculnya garis tawa dan mengembalikan volume yang hilang pada wajah yang menua. Toksin *botulinum* dapat digunakan untuk meminimalkan munculnya garis-garis di dahi dan daerah alis. Anda dapat membuat kulit tampak lebih berkilau karena memiliki kulit kimia dan dermabrasi. Prosedur ini mengurangi munculnya bintik-bintik usia dan melembutkan garis-garis halus. *Laser resurfacing* adalah perawatan yang lebih agresif yang dapat mengurangi keriput dan meminimalkan perubahan warna.

Sumber: https://www.medicinenet.com/skin_and_beauty_antiaging_tips_pictures_slideshow/article.htm

Reviewed by [Melissa Conrad Stöppler, MD](#) on Wednesday, November 29, 2017

© 1996-2018 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.