



Jerawat

Si kecil yang bikin insecure



Apakah Jerawat?

Gangguan pada kulit yang berhubungan dengan produksi minyak (sebum) berlebih. Ia terjadi ketika folikel rambut atau tempat tumbuhnya rambut tersumbat oleh minyak dan sel kulit mati.



Tipe Jerawat

1

1. Komedo Hitam (Blackheads)

Ujung jerawat berwarna hitam disebabkan oleh pigmen kulit yang meningkat, bukan karena kotoran atau debu.

2

2. Komedo Putih (Whiteheads)

Jumlah sebum atau minyak diproduksi kelenjar meningkat, sehingga pori-pori pun tersumbat.

3

3. Jerawat Papula

Ketika komedo dibiarkan begitu saja. Sebum dan bakteri yang terperangkap akan menyebar ke jaringan sekitar, sehingga memicu kemerahan, bengkak, dan rasa nyeri.

4

4. Jerawat Pustula

Jerawat sudah meradang, dipenuhi dengan nanah. Nampak sebagai benjolan dasar yang merah dan ujung kepala yang putih (tumpukan nanah).

5

5. Jerawat Nodula

Peradangan sudah menembus hingga ke lapisan kulit lebih dalam. Rasa nyeri cukup mengganggu. Usahakan untuk tidak memencet jerawat ini, sebab akan meninggalkan bekas jerawat yang sulit hilang.

6

6. Jerawat Kistik (Jerawat Batu)

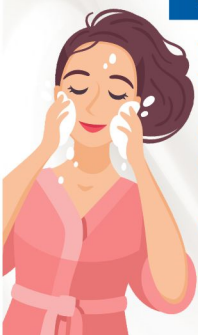
Penyumbatan terjadi sampai ke jaringan kulit yang jauh di dalam folikel rambut. Ditambah inflamasi, akibatnya jerawat tampak memerah, besar dan berisi nanah. Peradangan yang menyebar luas akhirnya memicu jerawat batu yang baru.

Penyebab & Faktor Risiko

- ★ Produksi sebum/minyak berlebih
- ★ Sumbatan pada folikel rambut
- ★ Bakteri jenis *Propionibacterium acnes*
- ★ Faktor genetik atau keturunan
- ★ Perubahan hormon androgen ataupun testosteron
Misalnya menjelang menstruasi, 3 bulan pertama masa kehamilan, atau akibat PCOS
- ★ Gesekan kulit dengan benda yang menutup kulit
- ★ Penggunaan kosmetik
- ★ Konsumsi obat yang mengandung litium, kortikosteroid, atau obat antikejang
- ★ Pola makan tidak sehat & stres



Pencegahan



- ★ Membersihkan riasan wajah sebelum tidur
- ★ Mencuci muka 2x sehari dengan pembersih wajah bebas minyak
- ★ Mengelola stres, pola makan & minum dengan baik
- ★ Memilih kosmetik dan pelembab yang non-komedogenik dan bertekstur ringan
- ★ Menjaga kebersihan tubuh dengan selalu mandi setelah beraktivitas
- ★ Menghindari penggunaan pakaian yang terlalu ketat (mencegah jerawat pada tubuh)

Pengobatan & Cara Mengatasi

- ★ Mengurangi produksi minyak, dengan omega 3
- ★ Melawan infeksi bakteri, dengan zinc, probiotik dan prebiotik
- ★ Mempercepat pergantian sel kulit dan mengurangi peradangan, dengan vitamin A dan E
- ★ Menggunakan obat dari dokter dermatologist

Yuk, konsultasikan terlebih dahulu kondisi jerawat dengan dokter dermatologist atau dokter spesialis kulit & kelamin untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.



Jadwal Dokter Spesialis Kulit & Kelamin



dr. Yulfia Dairina, Sp.KK

Senin, Rabu & Kamis 10.00 - 12.00
Selasa & Jumat 13.00 - 15.00
Sabtu 09.00 - 11.00

dr. Ma'arifah Nadjar, Sp.KK, M.Kes

Senin, Rabu & Kamis 12.00 - 18.00
Selasa & Jumat 08.00 - 12.00
& 15.00 - 19.00
Sabtu 11.00 - 15.00

Materi dari berbagai sumber dengan penyesuaian dan telah disunting oleh dokter spesialis kulit & kelamin RS UMMI
Ilustrasi: freepik.com, 123rf.com (dengan ubahan)

www.rsummi.com YouTube RS Ummi Official Instagram Twitter @rs_ummi Facebook @rsummibogor