

TIPS & TRIKS

MENGATASI JERAWAT



Srie Al Hidayati

TIPS & TRIKS

MENGATASI JERAWAT



Srie Al Hidayati

TIPS DAN TRIK MENGATASI JERAWAT

Penulis : Sri Al Hidayati
Penyunting : Iman Budiman
Pewajah Sampul : Desnita Dian K
Penata Letak : Desnita Dian K

Cetakan Pertama: 2007

Hak cipta dilindungi undang-undang pada pengarang. Dilarang keras mengutip, menjiplak, dan memfotokopi sebagian atau seluruh isi buku ini serta memperjualbelikannya tanpa mendapat izin tertulis dari pihak Penerbit.

PRAKATA

SEUNTAI kata ucapan hamdalah, alhamdulillahirabil 'alamin karena akhirnya saya dapat merampungkan tulisan ini. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada Nabi kita, Nabi Muhammad Saw. Suri teladan terbaik sepanjang masa.

Buku yang Anda pegang ini adalah hasil olahan saya mencari berbagai literatur berkaitan dengan jerawat. Rasanya sulit juga karena ternyata hal sekecil itu, dapat menjadi besar ketika dihadapkan dengan permasalahan dan saya ingin berbagi mengenai apa yang saya dapat selama ini, juga menjadi tuntunan bagi yang sedang mengalaminya, pernah mengalaminya, atau sudah tak mengalaminya.

Meski dalam penggarapannya terbilang masih jauh dari sempurna, namun mudah-mudahan berguna banyak dan dapat diambil hikmahnya secara keseluruhan dari beragam pengalaman teman saya, dan yang lainnya. Terima kasih juga kepada kawan-kawan yang sudah banyak membantu, yang saya pusingi dengan borongan pertanyaan. Mudah-mudahan dengan beragam pengalaman kalian, dapat membuat pelajaran bagi adik-adik kita tercinta yang mengalami hal serupa.

Sri Al Hidayati

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I	Remaja Pada Masa Pubertas..... 1
A.	Perubahan Biologis.....9
B.	Perubahan Kognitif.....10
C.	Perubahan Moral.....12
D.	Perubahan Psikologis.....15
BAB II	Jerawat Hinggap di Wajahku, alamaaak!!!.....20
A.	Pengalaman Sobat Tentang Jerawat.....23
B.	Kulit.....32
C.	Hypordermis.....35
D.	Rambut.....35
E.	Akne Vulgaris.....37
F.	Jenis Kulit.....43
BAB III	Kiat - Kiat Penyembuhan Jerawat....63
A.	Cara Memilih Produk Perawatan..63
B.	Tips dan Trik Mengatasi Jerawat.74
DAFTAR PUSTAKA.....	110

BAB I

REMAJA PADA MASA PUBERTAS



Manusia pada umumnya pasti merasakan kebahagiaan dan saat-saat berkesan dalam hidupnya. Dan kebanyakan orang dewasa mengatakan kalau saat itu adalah saat remaja. Banyak kenangan indah yang tak mudah dilupakan atau terlupakan. Di lain sisi, para orang tua merasakan sulit sekali mengatur anak-anaknya yang masih remaja.

Banyak konflik baik itu pertengkaran ataupun yang lainnya. Karena orang tua menganggap anak mereka memerlukan pengarahan sepanjang mereka masih belum dewasa dalam bertindak maupun berpikir, terutamanya pun belum siap menghadapi tantangan dunia dewasa. Keinginan mencari jati diri begitu melekat dalam diri mereka, maka sikap kritis yang dimunculkan oleh mereka adalah suatu pembuktian bahwa mereka itu ada.

Masa remaja pasti akan dilewati setiap orang. Penempatan usia remaja, apakah remaja itu masuk ke dalam golongan anak-anak, ataukah malah dewasa.

Sekarang masih dalam tanda tanya besar. Ketidakjelasan itu membuat batasan usia menjadi tidak terlalu jelas. Pubertas yang kerap kali disetujui sebagai awal keremajaan rupanya tidak valid kembali karena usia pubertas dulu terjadi pada akhir usia belasan (lima belas sampai delapan belas tahun) kini terjadi pada awal belasan bahkan sebelum usia sebelas tahun. Namun masih belum bisa dikatakan remaja dan sudah siap dewasa karena sedang mengalami masa pubertas. Dalam perkembangannya remaja hampir dikatakan belum jelas karena sebagaimana disebutkan di atas, remaja dikatakan balita sudah bukan masanya, lalu dikatakan dewasa tapi belum bersikap mandiri dan dewasa seutuhnya.

Perubahan dari anak-anak ke remaja adalah kala segi fisik bukanlah segalanya. Karena biasanya tampilan fisik memang berisi, tetapi dalam psikis mereka masih sangat bimbang terlebih masalah mengenai jati dirinya. Namun satu yang pasti, konflik yang dihadapi remaja semakin kompleks dan mereka harus semakin bijak dalam menghadapi masalah-masalahnya.

Seorang anak akan menunjukkan tanda-tanda awal dari pubertas, seperti suara yang mulai berubah, tumbuhnya rambut-rambut pada daerah tertentu dan payudara membesar untuk seorang gadis. Untuk seorang anak perempuan, tanda-tanda itu biasanya muncul pada usia 10 tahun ke atas dan pada anak laki-laki, biasanya lebih lambat, yaitu pada usia 11 tahun ke atas.

Tapi saat ini, kecenderungan anak untuk mencapai pubertas terjadi pada usia yang semakin dini, beberapa anak perempuan telah mengalami pubertas pada usia yang baru mencapai 7 tahun. Dan ini kadang dapat membuat mereka menjadi bingung dan kesulitan untuk menghadapi keadaan yang masih baru ini.

Mengapa seorang anak cenderung untuk mengalami pubertas dalam usia yang lebih dini? Para ahli di Swedia dari Institut Karolinska mencoba untuk mencari jawaban dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Sebelumnya, ada beberapa teori yang dikemukakan oleh para ahli untuk menjawab pertanyaan tersebut. Saat ini 12 tim ahli Eropa sedang melakukan riset dan diharapkan tiga tahun lagi dapat diketahui akar permasalahannya dan mencari penyebab yang paling mungkin atas masalah ini.

Pubertas dalam usia yang dini, terjadi di beberapa negara. Di Amerika Serikat sendiri, banyak anak yang sudah mencapai pubertas pada saat usia baru mencapai 7 tahun. Salah satu kemungkinan faktor penyebabnya adalah kegemukan yang melanda anak-anak saat ini. Karena dari penelitian terhadap hewan terlihat, hewan yang diberi makanan berlebihan akan memproduksi hormon seksual yang lebih besar sehingga memicu terjadinya pubertas. Selain itu, bayi yang diberi makanan berlebihan dan tumbuh secara cepat akan mencapai pubertas lebih dini dibanding dengan bayi seusianya. Dan anak yang mengalami kekurangan gizi, bila dipindahkan ke keluarga lain untuk memperbaiki kekurangan gizinya, akan mengalami pubertas yang lebih awal dibanding dengan saudaranya yang tetap tinggal di rumah.

Kemungkinan penyebab lainnya adalah semakin banyak tontonan di televisi yang mengubah keseimbangan hormonal dalam tubuh sehingga mendorong terjadinya pubertas yang lebih awal. Faktor lain seperti pestisida DDT juga berisiko mempercepat pubertas. Imigran dari India dan Kolombia, 80 kali berkemungkinan mengalami pubertas yang lebih dini kemungkinan karena tingginya kontak dengan DDT dan

polusi. Di dalam darah mereka ditemukan kadar DDT yang tinggi. Walaupun ini belum dapat dipastikan sebagai penyebab pubertas dini.

Para ahli psikologi juga percaya bahwa anak gadis yang mempunyai hubungan yang erat dengan sang ayah akan mengalami pubertas yang lebih lambat dibanding dengan anak gadis yang mempunyai hubungan yang jauh dengan ayahnya.

Teori terbaru adalah teori faktor gen, yang dipercaya memegang peranan penting terjadinya pubertas. Karena suatu protein yang disebut dengan GPR 45, dipercaya sebagai protein yang mencetuskan pubertas.

Menurut sebuah penelitian baru-baru ini, anak remaja yang lebih cepat dewasa atau matang sebelum waktunya, ternyata lebih berisiko untuk terlibat dalam perkuliahan bahkan menjadi korban kekerasan, seperti ditusuk atau ditembak.

Menurut **Dr. Alex Piquero**, seorang pakar kriminologi dari Universitas Florida yang sekaligus menjabat sebagai ketua proyek penelitian itu, proses menuju pubertas (kedewasaan) yang terlalu dini menyebabkan seorang anak terdorong untuk

bergabung dalam lingkungan sosial atau pergaulan yang belum layak dia masuki.

Dia menambahkan, anak-anak yang terlalu cepat dewasa itu biasanya akan lebih cepat belajar bersosialisasi secara akrab dengan lawan jenisnya, serta lebih memilih berkawan dengan remaja yang lebih tua, lebih besar, serta lebih kuat dibandingkan dengan anak-anak lain yang tidak mengalami gejala kelainan fisik tersebut.

Akibatnya, anak-anak yang lebih cepat “puber” itu cenderung berisiko mengalami depresi, gangguan perilaku, serta beragam kelainan psikologis lainnya, termasuk risiko mengalami kekerasan fisik dari orang-orang yang lebih tua dan lebih kuat darinya.

Hasil penelitian itu diambil berdasarkan pengamatan terhadap 7000 sampel anak-anak berusia 11 hingga 15 tahun, yang diambil dari 132 sekolah di seluruh wilayah Amerika Serikat. **Dr. Picero** dibantu rekannya, **Dr. Dana L. Haynie** dari Universitas Negeri Ohio, mula-mula mengidentifikasi para murid yang sudah mengalami pubertas di tahun 1995 kemudian mulai menyelidiki pengalaman kekerasan fisik yang mereka alami pada tahun-tahun berikutnya.

Secara garis besar, remaja yang lebih cepat dewasa —yang bisa diidentifikasi dari fisik mereka yang terlihat lebih tua dibanding remaja lainnya— ternyata memiliki risiko yang lebih besar untuk terlibat dalam perkelahian fisik, serta juga pernah ditodong dengan pisau bahkan terancam ditembak dengan pistol, dibanding remaja lain yang lebih normal. Ini biasanya terjadi di kalangan remaja laki-laki.

Namun, hal serupa justru tidak terlihat pada anak-anak perempuan yang lebih cepat mengalami pubertas. Menurut hasil penelitian tersebut, justru tak ada satu pun remaja putri yang mengalami kekerasan secara fisik seperti halnya yang dialami oleh remaja laki-laki. Selain perilaku mereka jauh berbeda, remaja perempuan yang lebih cepat “puber” justru memiliki jauh lebih banyak teman yang lebih dewasa dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Tapi bagaimanapun juga, bersosialisasi dengan remaja yang lebih tua secara psikologis membawa dampak yang sama-sama berat baik bagi remaja perempuan atau remaja laki-laki, sebab mereka memang belum cukup matang secara emosional untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Meskipun anak

berusia 13 tahun sudah berani bergaul dengan anak berusia 16 tahun, namun bukan berarti mereka juga memiliki tingkat pemikiran yang sama dengan anak-anak berusia 16 tahun.

Namun tak semua anak-anak yang lebih cepat “puber” berisiko mengalami kekerasan fisik. Sebanyak 74% anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga berpendidikan tinggi serta lebih akrab dengan orang tuanya, ternyata mengalami lebih sedikit kekerasan fisik dibandingkan remaja yang tidak. Anak-anak kulit putih juga cenderung lebih sedikit menjadi korban kekerasan fisik dibanding ras lainnya di Amerika Serikat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, **Dr. Piquero** menyarankan pada segenap orangtua supaya lebih waspada terhadap dampak negatif yang mungkin ditimbulkan dari kasus pubertas dini terhadap anak-anak mereka. Dalam hal ini, pendampingan orangtua sangat dibutuhkan oleh remaja menuju tahap kedewasaan, dan hal itu haruslah dimulai pada saat mereka mulai mengalami tanda-tanda pubertas.

Para remaja tersebut haruslah dibekali pengetahuan yang cukup, sehingga mereka paham akan konsekuensi dari pergaulan dengan orang-orang yang lebih tua dibanding usianya, atau saat berinteraksi dengan lawan jenis mereka. Dalam hal ini, para orangtua sebaiknya mempersiapkan bekal terbaik bagi anak-anak mereka untuk menghadapi hal seperti itu, ketimbang berusaha menjauhkan mereka dari lingkungan pergaulannya.

Sekarang kita beranjak melihat mengenai perubahan yang terjadi pada putra-putri remaja.

A. PERUBAHAN BIOLOGIS

Hormon seseorang menjadi aktif dalam mereproduksi dua jenis hormon (*gonadotrophins* atau *gonadotrophic hormones*) yang berhubungan dengan pertumbuhan, yaitu:

1. *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH)
2. *Luteinizing Hormone* (LH). Pada anak lelaki, *Luteinizing Hormone* yang juga dinamakan *Interstitial-Cell Stimulating Hormone* (ICSH) merangsang pertumbuhan *testosterone*. Pertumbuhan secara cepat dari hormon-hormon tersebut di atas

mengubah sistem biologis seorang anak. Anak lelaki mulai memperlihatkan perubahan dalam suara, otot, dan fisik lainnya yang berhubungan dengan tumbuhnya *hormone testosterone*. Bentuk fisik mereka akan berubah secara cepat sejak awal pubertas dan akan membawa mereka pada dunia remaja.

Anak perempuan akan mengalami menstruasi, sebagai tanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif. Selain itu terjadi juga perubahan fisik seperti payudara mulai berkembang, dan lainnya. Pada anak perempuan pun kedua hormon kewanitaannya merangsang pertumbuhan *estrogen* dan *progesterone*.

B. PERUBAHAN KOGNITIF

Dalam pandangan Jean Piaget, seorang ahli perkembangan kognitif, perkembangan kognitif remaja adalah periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada tahap ini, idealnya para remaja sudah mempunyai pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan permasalahan-permasalahan yang abstrak dan kompleks. Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka

dengan mudah dapat mereka-reka banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya. Kapasitas berpikir pun berkembang sehingga mereka mampu berpikir multi-dimensi seperti ilmuwan. Para remaja tidak lagi mengambil informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka juga mampu menyatukan pengalaman masa lalu dan masa kini untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi, dan rencana untuk masa depan.

Di Indonesia yang kenyataannya masih sangat banyak remaja yang belum mampu mencapai tahap perkembangan kognitif pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*), sebagian masih dalam kerangka berpikir yang tertinggal, yaitu operasional konkret, pola pikir belum mampu melihat masalah dari berbagai dimensi. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya perhatian pada pengembangan cara berpikir anak.

Penyebab lainnya bisa juga diakibatkan oleh pola asuh orangtua yang cenderung masih memperlakukan remaja sebagai anak-anak, sehingga anak tidak memiliki keleluasaan dalam memenuhi perkembangan sesuai usia dan mentalnya. Semestinya, seorang remaja sudah harus mampu mencapai tahap pemikiran

abstrak supaya saat mereka lulus sekolah menengah, sudah terbiasa berpikir kritis dan mampu untuk menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik.

Namun ini dapat juga diasah juga kalau kita memiliki aktivitas dalam berbagai organisasi. Dengan berorganisasi, kita dapat mengasah kemampuan berpikir, apalagi bila dihadapkan berbagai masalah internal dan juga eksternal. Kita pun menjadi memanfaatkan waktu sebaik-baiknya karena dituntut dengan berbagai masalah lain yang harus diselesaikan.

C. PERUBAHAN MORAL

Semakin bertambah usia seorang remaja, remaja tersebut akan memilah-milah apa yang akan dipilihnya. Karena memang pada saat itu remaja akan bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka.

Elliot Turiel (1978) mengatakan bahwa para remaja mulai membuat penilaian tersendiri dalam menghadapi masalah-masalah populer yang berkenaan dengan lingkungan mereka, misalnya:

- a. keadaan sosial
- b. perang

- c. kemanusiaan
- d. politik, dan lain-lain.

Remaja tidak lagi menerima saja seperti pemikiran-pemikiran yang kaku, sederhana, dan absolut yang diberikan pada mereka selama ini tanpa sanggahan. Mereka akan lebih aktif mengamati keluar dan menimbang-nibangnya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya.

Remaja mulai melihat sekelilingnya dengan kenyataan baru. Ada yang merasa bingung karena semasa kecil terbiasa terdidik dalam suatu kalangan tertentu. Kemampuan berpikir dalam dimensi moral (*moral reasoning*) pada remaja berkembang karena mereka mulai melihat kejanggalalan dan ketidakseimbangan antara yang mereka percayai dahulu dengan kenyataan yang ada di sekitarnya. Perubahan inilah yang sering kali mendasari sikap mereka terhadap peraturan atau otoritas yang selama ini diterima bulat-bulat.

Misalnya, jika sejak kecil pada seorang anak diterapkan sebuah nilai moral yang mengatakan buang sampah itu pada tempatnya. Pada masa remaja ia akan mempertanyakan mengapa di sekelilingnya

banyak sampah. Bila begitu terus mungkin, ia akan menganggap buang sampah sembarangan itu tidak salah, dan mengikuti kebiasaan yang jelek itu.

Hal ini tentu akan menimbulkan konflik bagi sang remaja. Konflik nilai dalam diri remaja ini lambat laun akan menjadi sebuah masalah besar, jika remaja tidak menemukan jalan keluarnya. Kemungkinan remaja untuk tidak memercayai lagi nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua atau pendidik sejak masa kanak-kanak akan sangat besar jika orang tua atau pendidik tidak mampu memberikan penjelasan yang logis, apalagi jika lingkungan sekitarnya malah tidak mendukung hal tersebut.

Peran orang tua juga pendidik sangatlah besar dalam memberikan solusi jawaban dari hal-hal yang dipertanyakan oleh putra-putri remajanya. Orang tua yang "pengertian" akan memberikan lebih dari suatu jawaban dan pilihan supaya remaja itu bisa berpikir lebih jauh dan memilih yang terbaik. Orang tua yang tidak mampu memberikan penjelasan dengan bijak dan bersikap kaku akan membuat sang remaja tambah bingung. Remaja tersebut akan mencari jawaban di luar lingkaran orang tua dan nilai yang dianutnya. Ini bisa menjadi berbahaya jika "lingkungan baru" memberi

jawaban yang tidak diinginkan atau bertentangan dengan yang diberikan oleh orang tua. Konflik dengan orang tua mungkin akan menajam.

D. PERUBAHAN PSIKOLOGIS

Pada masa remaja *mood* (suasana hati) dapat berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian di Chicago oleh Mihalyi Csikszentmihalyi dan Reed Larson (1984) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari *mood* "senang luar biasa" ke "sedih luar biasa", sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Perubahan *mood* (*swing*) yang drastis pada para remaja ini karena beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, organisasi, atau kegiatan sehari-hari di rumah. Meski *mood* remaja yang mudah berubah-ubah dengan cepat, hal tersebut belum tentu merupakan gejala atau masalah psikologis.

Para remaja juga mengalami perubahan yang drastis dalam kesadaran diri mereka (*self awareness*). Remaja cenderung menganggap diri mereka sangat unik dan bahkan percaya keunikan mereka akan berakhir dengan kesuksesan dan ketenaran. Remaja

putri akan bersolek berjam-jam di hadapan cermin karena ia percaya orang akan melirik dan tertarik pada kecantikannya, sedang remaja putra akan membayangkan dirinya dikagumi lawan jenisnya jika ia terlihat unik dan "wow".

Pada usia enam belas tahun ke atas, keeksentrikan remaja akan berkurang dengan sendirinya jika ia sering dihadapkan dengan dunia nyata. Pada saat itu, remaja akan mulai sadar bahwa orang lain ternyata memiliki dunia tersendiri dan tidak selalu sama dengan yang dihadapi ataupun dipikirkannya. Anggapan remaja bahwa mereka selalu diperhatikan oleh orang lain kemudian menjadi tidak berdasar. Pada saat inilah, remaja mulai dihadapkan dengan realitas dan tantangan untuk menyesuaikan impian dan angan-angan mereka dengan kenyataan.

Para remaja sering menganggap diri mereka serbabisa, sehingga seringkali "tidak bertanggung jawab" dari perbuatan mereka. Tindakan impulsif sering dilakukan; sebagian karena mereka tidak sadar dan belum biasa memperhitungkan akibat jangka pendek atau jangka panjang. Remaja diberi kesempatan untuk mempertanggungjawabkan perbuatan mereka, akan tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih percaya diri,

lebih berhati-hati, dan mampu bertanggung jawab. Rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab inilah yang sangat dibutuhkan sebagai dasar pembentukan remaja. Kelak, ia akan tumbuh dengan penilaian positif pada diri sendiri dan rasa hormat pada orang lain dan lingkungan. Bimbingan orang tua sangat dibutuhkan oleh remaja sebagai acuan bagaimana menghadapi masalah itu sebagai seseorang yang baru. Apalagi remaja masih rentang sekali mengikuti gaya para idolanya. Tak pelak dari gaya keseharian sampai cara berpikir biasanya sampai mengikuti sekali dengan menjiplak yang belum tentu baik.

Padahal dalam Islam sendiri kita sudah dapat mengetahui hal pasti mengenai idola kita. Yaitu teladan kita, Nabi Muhammad Saw. Beliau merupakan satu yang patut dicontoh karena perilaku, perkataan, dan segala yang ada padanya baik. Bila dibandingkan dengan artis-artis kita, tentu sangat berbeda.

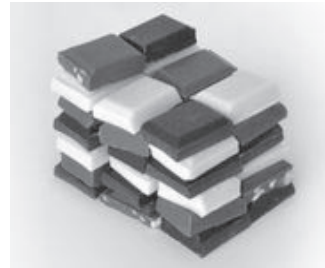
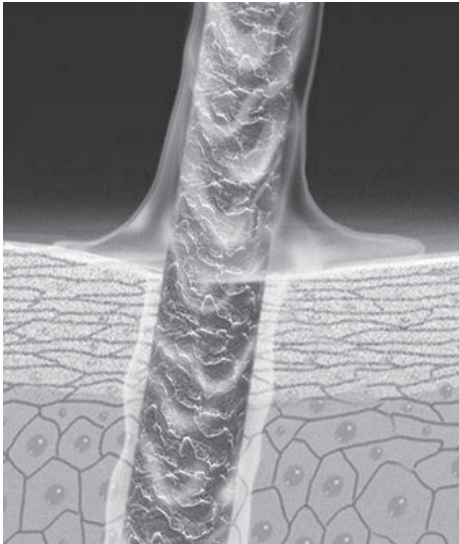
Salah satu topik yang paling sering dipertanyakan oleh individu pada masa remaja adalah mengenai identitas dirinya. Pertanyaan itu tentu tak salah, karena pada masa ini kesadaran diri (*self awareness*) mereka sudah mulai berkembang dan mengalami banyak sekali perubahan. Remaja mulai

ingin mencoba sesuatu yang berbeda. Ini pun hal yang normal karena remaja dihadapkan pada banyak pilihan. Karenanya, tidaklah mengherankan bila remaja selalu berubah dan ingin selalu mencoba –baik dalam peran sosial maupun dalam perbuatan. Contoh: anak seorang kepala sekolah tidak ingin bercita-cita seperti ayahnya. Ia menginginkan sesuatu yang lain. Lebih memilih mencari jalannya sendiri menjadi seorang anak lapangan. Pekerjaannya tidak jauh-jauh dari *outbond*, *flying fox*, arung jeram, dan lain sebagainya. Begitu seterusnya sampai ia menemukan peran yang “cocok” dengan dirinya.

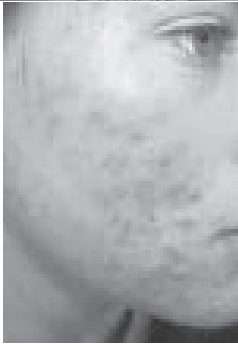
Proses ini merupakan pembentukan jati diri yang sehat dan normal. Tujuannya sangat sederhana yaitu ingin menemukan jati diri. Ia tidak mau hanya menurut begitu saja keinginan orangtuanya tanpa pemikiran yang jauh.



Namun masih banyak yang ragu dengan kemampuan mereka. Orang tua beranggapan kalau mencari jati diri ini akan berbahaya bagi dirinya sendiri. Dalam percobaan peran begini biasanya orang tua tidak dilibatkan karena takut orang tua tak menyetujui, tidak senang, dan menjadi khawatir. Orang tua pun menjadi hilang kontrol terhadap anak mereka sendiri. Dan wajar bila kesalahpahaman terjadi.



BAB II JERAWAT HINGGAP DI WAJAHKU, ALAMAAAK!!!



Pasti semua orang tak akan lepas dengan masalah yang satu ini. Baik remaja pada umumnya juga pada usia dewasa sekalipun tak ketinggalan pasti pernah merasakan, bahkan walau itu terjadi sekali saja seumur hidup.

Perbedaan terlihat sekali sewaktu perempuan mengalami jerawat. Begitu melihat tonjolan merah kecil di pipi, rasanya ingin memencet-mencet saja sehingga jerawat itu dapat pecah juga. Tapi tahukah teman, kalau jerawat dipencet malah membuat wajah makin parah saja, karena jerawat itu toh akhirnya membekas juga. Sudah *mah* sakit karena dipencet gatalnya minta ampun, dan sakitnya itu. Eh, ini malah ditambah juga dengan membekas! Ampun deh!

Begitulah jiwa putri, tapi ada juga yang tak mau ambil peduli. Walau bagaimana, cuek saja. Dan biasanya para lelaki pun berlaku seperti itu. Peduli amat siapa yang mau protes. Tapi di sisi lain, ada juga lelaki yang begitu memedulikan penampilannya. Sehingga mau juga merawat wajah terutama dengan masalah

yang satu itu, jerawat. Rasanya lucu juga kalau lelaki lama di depan cermin, hanya untuk berkaca. Memang putra rapi kan banyak disukai kaum putri.

Becermin dan melihat perubahan wajah pada diri sendiri suatu saat dan begitu tahu itu jerawat, bagaimana sih respon sahabat-sahabat? Yang begitu membuat hati bimbang, ragu, berjuta rasanya deh!!!

Kalau begitu jangan dulu khawatir teman-teman, karena dengan adanya jerawat bukan berarti segalanya akan berakhir. Serem amat kalau berpikiran seperti itu. Inginnya menyembunyikan diri, pergi ke kamar, mengunci pintu kamar, lalu bersembunyi di balik selimut karena takut jadi bahan ejekan teman-teman.

Jerawat seringkali menyiksa dan menimbulkan keluh kesah setiap hati para remaja. Mau pergi malas, karena saat bercermin melihat wajah sendiri yang sudah dipenuhi dengan jerawat. Mau diam tak kuasa karena hal yang berputar-putar di otak adalah jerawat yang bertengger di wajah kita. Memang serbasalah kalau punya jerawat. Dibilang jerawat itu punya siapa lah, karena si doi lah, yah, padahal kan jerawat datang bukan karena hal itu. Tentu saja ada hal-hal yang menyebabkan sehingga terjadilah jerawat.

Bahkan mencoba segala macam obat, dari mulai di emperan sampai *diiklanin* di televisi tapi tetap saja toh ada yang jerawatnya bukan menghilang, namun malah berkembang biak.

Setiap terjadi perubahan pada diri remaja biasanya akan dikomentari oleh teman seusianya, apalagi usia remaja memang masa-masanya dalam masa pertumbuhan sehingga tak jarang kalau apa yang tengah terjadi seperti perubahan penampilan dari masa SD ke SMP atau dari SMP ke SMA akan dikomentari segamblang apa pun.

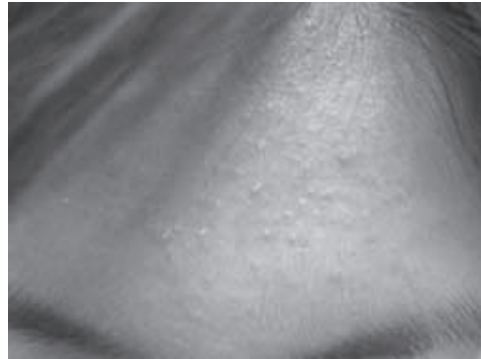
Mulai sekarang tak perlu cemas dan takut, karena semua dapat saja kita siasati dengan beragam cara. Mau tahu caranya? Jangan dulu berlanjut ke pembahasan, karena saya akan memaparkan mengenai pengalaman teman-teman saya yang mengalami jerawat. Ada yang kocak, bikin ngakak, geleng-geleng kepala, dan ada juga yang bikin ngangguk-ngangguk kepala. Mau tahu kelanjutannya? Yuk, kita intip hal-hal berikut di bawah ini. Tapi sst ... jangan bilang siapa-siapa ya?

A. PENGALAMAN SOBAT TENTANG JERAWAT

Mengenai jerawat, rasanya malu banget kalau ketemu teman di sekolah. Terus tiba-tiba dia bertanya, "ada apa dengan wajahmu?" Dan pernah juga malah salah seorang teman, bahkan banyak yang bilang kalau "Eh, kalau dilihat-lihat wajahmu banyak hiasan bintangnya, ya!?"

S44

Kontan semua yang mendengar tersenyum, karena memang rembulan itu banyak bintik-bintik pada perwajahnya. Temanku yang jadi obyek gurauan, langsung saja menyikut temanku yang satu itu. Tapi untungnya ia tak begitu ambil pusing, sehingga dengan dibercandai begitu ia malah menggerutu lucu. Bibirnya manyun beberapa senti.



Ada yang karena memiliki masalah yang satu ini sehingga ia dengan sengaja menutup jerawatnya itu dengan plester. Tentu aneh memakai plester yang

harusnya dipakai secara keseluruhan karena bentuknya pun yang persegi panjang, tetapi ini dengan *tiisnya* menutup hal tersebut dengan hanya sesentimeter panjangnya. Otomatis saya dan teman-teman pun bercanda, baru aku menggodanya. Tapi kalau tidak ya, tak usah. Takutnya menimbulkan ribut-ribut sehingga muncul pertengkaran.

Aku mencoba memakai berbagai jenis obat. Tapi bukannya sembuh, malah harus ke dokter kulit segala. Padahal, awalnya wajah enggak kenapa-napa, mungkin karena kurang bersyukur kali ya dengan apa yang sudah Allah beri makanya jadinya malah memperparah. Tapi mungkin di balik itu Allah menegur agar berlaku sederhana. Karena uang yang dibutuhkan ke dokter kulit tidaklah sedikit.

-Na-

Namun, saya banyak menemukan teman-teman yang begitu cuek saja atau tak mau ambil peduli dengan apa yang ada di hatinya. Malah ada anak remaja masjid bilang, yang penting hatinya, bukan melihat wajah!

Memang benar adanya seperti itu, tapi apa tidak mubazir menyia-nyiakan nikmat yang Allah beri berupa

wajah yang seharusnya kita rawat dan juga kita jaga? Bahkan kalau dipikir-pikir, siapa sih yang tidak senang dengan keindahan. Bahkan Allah sendiri mencintai keindahan. Lantas mengapa kita tidak juga menyukai keindahan?

Sudah fitrahnya setiap orang mencintai keindahan. Dan bila kita sudah cinta, otomatis hal apa pun akan terasa mudah dilewati meskipun hal sesulit apa pun, iya enggak teman-teman? Seperti halnya mencintai keindahan. Bila kita sudah cinta, kita merasa memilikinya sehingga betul-betul ingin menjaganya sebaik mungkin. Melihat hal kotor sedikit saja, rasanya gatal ingin segera membersihkannya. Hati kecil tergerak dan tak mau diam.

Nah, analoginya sama seperti kebersihan. Masa sih tidak bersyukur dengan nikmat yang Allah beri berupa kesehatan pada wajah? Bentuk rasa syukurnya itu ya dengan selalu merawatnya dan menjaganya. Tidak membiarkan nikmat yang satu itu sampai menimbulkan jerawat yang bejibun. Kan sayang nikmat Allah itu disia-siakan. Nanti penyesalan lagi deh.

Meski ada juga lho teman yang begitu pede dengan jerawatnya, biar jerawat tapi kan kalo yang

suka banyak! HUUU ... narsis banget gitu lho! Memang sih kebanyakan lelaki *mah* terlalu *over* pede sampai-sampai pake baju yang sama berhari-hari juga tetap santai, tapi orang yang melihatnya jadi merasa, ih, kok nih anak kayak begini sih! Bikin *ilfeel* aja, sambil memalingkan muka. Duh, kasihan banget ya.

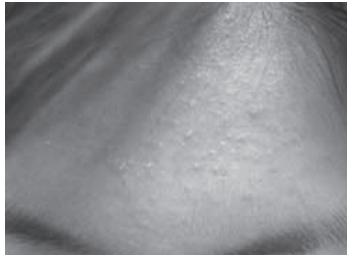
Kesadaran dari masing-masing individu memang hal terpenting karena tanpanya tetap saja sulit berubah. Marilah mulai mensyukuri setiap nikmat yang telah Allah beri. Insya Allah, Allah akan membalasnya dengan senantiasa menambahkan nikmat-Nya. Seperti dalam Al-Quran, *la in syakartum la aziidannakum wala in kufartum inna adzaabii lasyadidiid*.

Berganti pengalaman, teman saya yang satu ini akan memaparkan pengalamannya:

Sejak SMP bahkan SD saya sangat cuek dengan penampilan. Pergaulan semasa kecil yang terlalu sering dengan lelaki menjadikan saya makin cuek saja dengan penampilan. Karena sifat saya yang cuek, membuat Mama begitu cerewet pada saya agar selalu peduli dan merawat wajah. Namun masih saja belum "ngeh", sampai akhirnya ketika SMP, saya mengalami jerawat juga. Dan masih saja saya malas dan jarang mencuci muka. Hingga sampailah saat SMA, karena jerawat

sudah semakin banyak, lalu muka terlihat lebih kusam, akhirnya saya mau berubah. Mencari pembersih yang cocok lalu saat datang ke sekolah, teman saya bilang kalau wajah saya terlihat lebih bersih dan bersinar. Wah, senang deh! Sehingga sejak itu saya rajin mencuci muka.

-Auliana-



Nah, teman-teman juga harus sudah mulai berbenah diri untuk segera mulai menyadari arti penting aset kita ini untuk masa mendatang. Kalau kita sudah tahu ilmunya sejak dini kan bisa dipraktekkan. Dan keuntungan jangka panjangnya teman-teman menjadi tahu bagaimana seharusnya memperlakukan wajah dengan baik ketika mengalami jerawat. Jadi bisa perawatan sejak dini deh!

Dan lagi, saran dari orang tua juga sebaiknya sangat kita perhatikan, karena alih-alih itulah yang terbaik buat kita. Terkadang omongannya yang cerewet itu begitu kita rindukan saat beliau tidak lagi cerewet pada kita karena menganggap anaknya sudah besar. Padahal, kita sebagai anak tentu selalu ingin diperhatikan orang tua meski itu hanya urusan makan, bahkan jerawat.

Satu contoh di atas adalah sekilas pengalaman yang membuat kening sedikit berkerut, terkadang kita terlalu cuek, sedangkan orang lain begitu sayang pada kita. Dan tanpa terasa kita menyia-nyiakannya. Tapi sepanjang itu setidaknya kesadaran saja sudah mending daripada tidak sama sekali.

Saya pun tak ketinggalan sering kali mengalami jerawat. Dari mulai dagu, pipi kanan atau yang kiri, atau juga tumbuh secara bersamaan. Juga pernah di kening, namun memang dasarnya dulu saya tak begitu ngeh dengan jerawat, saya lebih memilih mendiampkannya saja, alami. Meski sebenarnya gatal-gatal, namun saya biarkan saja karena khawatir malah membuat parah. Benar saja kata seorang kawan kalau jerawat itu dapat timbul karena kurang tidur. Memang saat akhir-akhir SMA dulu, saya begitu sering tidur

sebentar karena mengejar targetan lulus ujian nasional juga perguruan tinggi negeri. Bukan karena depresi atau stres sehingga menimbulkan jerawat pada diri saya, sehingga akhirnya alhamdulillah masa itu sudah terlewati. Dan alhamdulillah juga tak banyak jerawat yang membekas. Hanya saja penyesalan datang, mengapa ya tidak dari dulu saya menjaga amanah Allah ini?

Tapi toh kertas sudah terbakar hangus, hanya tinggal sisa-sisa saja yang membekas hitam. Waktu yang lalu tak usah diratapi, pandanglah ke depan, dan jadikanlah pengalaman adalah guru terbaik. Sehingga ketika menghadapinya kita sudah tahu hal apa yang seharusnya dilakukan.

Pengalaman teman saya yang lain adalah ketika dirinya mengalami jerawat, maka dirinya menjaga wajah agar bersih dengan berwudhu. Karena khawatir ya itu tadi, mengalami jerawat. biasanya sebelum tidur ia mengompres menggunakan air hangat, setelah itu didinginkan. Berwudhu memiliki nilai plus karena selain tugas kita sebagai muslim saat akan melaksanakan shalat, juga karena dengan berwudhu juga menjaga agar tetap bersih. Lima kali sehari sudah cukup

membuat wajah terjaga, apalagi bagi yang memiliki wajah berkeriat. Dalam QS. Al Maidah: 6 disebutkan bahwa dengan berwudhu selain akan membersihkan kamu juga menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.

Dan ada juga yang menyarankan untuk tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan yang berminyak dan berlemak. Kalau terdapat jerawat, khawatir iritasi jangan dipencet-pencet sehingga pecah. Santai saja karena orang yang berjerawat pun memiliki kharisma masing-masing.

Sehat

Manusia pada umumnya menginginkan kesehatan. Dan untuk mencapainya banyak sekali yang dilakukan karena kesehatan itu sangat mahal. Betapa hanya dengan kesehatan kita dapat menjalankan segala aktivitas kita. Dan begitulah halnya saat menginginkan kesehatan, sewaktu kita sehat kita harus mampu mensyukurinya. Dengan berbagai cara kita lakukan agar dapat selalu sehat.

Lihat saja, banyak orang yang dengan sengaja menyempatkan waktunya dalam jangka waktu seminggu sekali untuk berolahraga. Dari mulai tenis,

lari pagi, fitness, dan lainnya. Dan hal itu tujuan apa teman-teman? Tentu saja agar sehat, bukan?

Terkadang kita lupa untuk mensyukuri bahwa saat ini kita dapat bernapas dalam kasih sayang- Nya, juga mendapatkan segala rezeki yang ditebar Allah sepanjang kita mengejarnya. Burung saja sudah mendapatkan rezeki, masa kita tidak?

Lucu juga kalau ada teman-teman yang kemudian ketika sakit baru saja mengaduh-ngaduh. Tentu hal ini tak usah jauh-jauh ke teman, saya sendiri saja mungkin dulu pernah melakukannya. Dan tanpa sadar mulai berbenah diri. Memang dua nikmat yang terlupa adalah ketika kita mempunyai waktu luang dan juga kesehatan yang tidak disyukuri.

Begitu pun dengan organ yang ada dalam tubuh kita. Ada berapa macam kreasi Allah yang kita tidak tahu betapa menakjubkannya segala yang mengalir dalam darah kita, lalu apa yang ada di otak kita, dan apa yang dapat kita rasakan. Dan betapa kulit pun juga mesti kitra syukuri dengan senantiasa menjaga amanah Allah ini. Nah, bagaimana caranya, yuk kita simak berikut ini.

B. KULIT

Kulit termasuk organ penting dalam tubuh kita. Kulit terdiri atas tiga lapisan. Yang paling atas adalah lapisan epidermis (lapisan tanduk), di sana terdapat kulit ari.

“Kalau kita mandi dan menggosok kulit, biasanya keluar daki. Nah, itu berarti kulit arinya lepas, bercampur debu dan minyak yang dikeluarkan kelenjar minyak di dalam kulit,” ujar Dr. Tjut Nurul Alam Jacob, Sp.KK (K) dari Klinik Sam Marie, Jakarta.

Kulit adalah bagian yang penting untuk melindungi tubuh kita dari kerusakan, bakteri, dan kekeringan. Kulit kita juga kuat, fleksibel, dan membantu pembentukan tubuh kita. Maka dari itu perawatan kulit sejak dini memang tak bisa dianggap remeh. Tentu tak mau kan di umur dua puluh tahunan sudah punya kerut di sekitar mata? Karena itu mulailah merawat wajah sejak dini. Ohya, kerutan di wajah tidak hanya disebabkan oleh faktor usia lho, tapi juga faktor eksternal seperti polusi dan sinar matahari (UV). Ditambah lagi faktor psikis seperti stres.

Kulit kita terdiri atas tiga lapisan:

- Epidermis, merupakan lapisan pelindung bagian luar yang berfungsi menjaga kulit dari kekeringan, polusi, bakteri, dan sinar matahari yang berbahaya. Suatu epitel yang khusus berasal dari ektoderm. Epidermis merupakan epitel berlapis gepeng dengan lapisan tanduk, terdiri atas empat jenis sel yang berbeda, sel keratinosis, sel melanosit, sel lima lapis atau stratum:
 - stratum germinativum atau lapisan benih atau stratum basale yang terletak di dermis.
 - Stratum spinosum atau lapisan taju atau lapis sel duri.
 - Stratum granulosum atau lapis berbutir .
 - Stratum korneum atau lapisan tanduk paling luar berzat tanduk.
- Dermis, merupakan struktur penunjang kulit yang berada di bawah epidermis. Lapisan ini terbuat dari pembuluh darah, saraf, kelenjar keringat, dan kelenjar

sebasea atau kelenjar minyak. Kelenjar keringat membantu kulit kita menjaga suhu tubuh. Adapun kelenjar minyak (kelenjar sebasea) mengeluarkan minyak bernama sebum yang membantu menjaga kelembapan kulit kita.

Dermis, terdiri atas dua lapisan jaringan ikatan yang tersusun tidak teratur:

- a. Lapisan papiler yang permukaan
- b. Lapisan retikuler di bawahnya.

Unsur sel dari dermis ialah fibroblas dan makrofag, sel lemak yang tunggal ataupun berkelompok, sel kromatofor dan melanosit. Serat otot polos mungkin dapat ditemui dalam dermis, yang tersusun membentuk berkas dihubungkan dengan folikel rambut (muskulus erector pili) dan bertebar di seluruh dermis. Kontraksinya menyebabkan kulit daerah bersangkutan mengerut tampaknya. Dalam kulit muka dan leher sejumlah serat otot rangka berakhir pada jalinan serat elastin halus.

- Lapisan Subkutan, merupakan jaringan tebal di bawah dermis yang menjaga bentuk tubuh dan suhu tubuh kita.

C. HIPODERMIS

Hipodermis merupakan lapisan bawah kulit (fasia suberfisialis) sebetulnya bukan merupakan bagian dari kulit tapi kelihatannya seperti perluasan bagian dalam dermis. Kulit merupakan organ yang berfungsi melindungi bahan dan pengaruh bersama dengan instrumennya (kuku, rambut, dan beberapa macam kelenjar).

D. RAMBUT

Rambut merupakan benang keratin elastis yang berkembang dari invaginasi epitel epidermis. Pertumbuhan rambut dipengaruhi hormon seks khususnya androgen pada daerah-daerah tertentu seperti pada kulit kepala, wajah dan pubis juga dipengaruhi oleh hormon adrenal dan tiroid. Aktivitasmitosis pada folikel rambut dan kelenjar sebacea di bawah pengaruh androgen. Deramis mengelilingi folikel, lebih padat membentuk sarung jaringan penyambung khusus, melekat pada sarung ini dan menghubungkannya dengan lapisan papiler adalah berkas sel-sel otot polos yang tersusun dengan arah miring, otot ini disebut muskulus erektor pilli, yang jika berkontraksi menimbulkan ereksi batang rambut

dalam posisi yang lebih vertikal yang sering pada manusia dinamakan "tegak bulu roma".

Kelenjar-kelenjar kulit, terdiri atas:

- Kelenjar sebacea, atau kelenjar lemak kulit
- Kelenjar keringat
- Kelenjar mamma

Kelenjar sebacea ditemukan tertanam pada dermis pada hampir di semua bagian tubuh kecuali pada daerah yang tidak memunyai rambut. Merupakan kelenjar asiner yang biasanya mempunyai banyak muara asinus dalam duktus yang pendek, dan biasanya pada bagian atas folikel. Kelenjar sebacea merupakan kelenjar holokrin, dengan hasil sekresinya sebelum dikeluarkan bersama sisa sel mati, hasil ini terdiri atas campuran kompleks lipid yang mengandung trigliserida, asam lemak bebas dan kolesterol beserta esteresternya.

Faktor utama yang mengatur kelenjar sebacea ini pada laki-laki adalah testostoren testis dan pada wanita merupakan gabungan androgen ovarium dan adrenal. Aliran kelenjar sebacea ini adalah kontinyu dan jika terjadi gangguan pada sekresi dan aliran normal sebem akan merupakan salah satu alasan akan

timbulnya jerawat atau akne vulgaris. Kelenjar keringat tersebar luas dalam kulit, merupakan kelenjar simpleks bergelung tubulosa, mempunyai fungsi nekresi, kelenjar merokrin atau apokrin. Kelenjar mamma, kelenjar yang berfungsi mengsekresi susu.

E. AKNE VULGARIS

Akne vulgaris atau jerawat adalah penyakit yang menyerang bagian organ kulit yang disebut satua pilosebacea, merupakan penyakit yang menyerang bagian kronik, dan ditandai dengan adanya efloresensi komedo, popula pustula, nodus dan kista pada tempat-tempat predileksinya, dan ditemui di daerah muka, leher, dada, bahu dan punggung.

Akne merupakan penyakit yang multifaktoral, karena banyak faktor yang menyebabkan dan mempengaruhi timbulnya akne ini.

Cunliffe (1975) menemukan ada 4 (empat) faktor yang saling berkaitan dalam patogenesis terjadinya akne yaitu:

1. Produksi sebum (lemak) yang meningkat
2. Perubahan dalam komposisi lemak permukaan kulit
3. Penyumbatan saluran kelenjar sebacea
4. Kolonisasi bakteri pada tempat tersebut

Ini merupakan dasar patogenisis yang penting sebagai pengobatan akne. Untuk mengatasi timbulnya akne vulgaris perlunya kerjasama yang baik antara penderita dan dokter yang merawatnya. Secara sistematis Sjarif M. Wasitaatmadja (1987) mengemukakan beberapa faktor baik eksogen maupun endogen yang disangka dapat memengaruhi terbentuknya akne vulgaris seperti:

1. **Faktor genetik**, akne vulgaris mungkin merupakan penyakit genetik akibat adanya peningkatan kepekaan unit pilosebacea terhadap kadar androgen yang normal.
2. **Faktor ras**, kemungkinan ras berperan dalam timbulnya akne vulgaris diajukan karena melihat kenyataan adanya ras-ras tertentu seperti mongoloid yang lebih jarang menderita akne dibandingkan dengan trigliserida menjadi asam lemak bebas yang bersifat komedogenik.
3. **Faktor musim**, suhu yang tinggi, kelembapan udara yang lebih besar, serta sinar ultra violet yang lebih banyak menyebabkan akne vulgaris lebih sering timbul pada musim panas dibandingkan dengan musim dingin. Pada kulit kenaikan suhu udara 1 derajat celcius mengakibatkan kenaikan laju ekresi sebum naik sebanyak 10%.

4. **Faktor makanan**, masih diperdebatkan, ada penyelidik yang setuju makanan berpengaruh pada timbulnya akne, ada pula yang kontra. Jenis makanan yang sering dihubungkan dengan timbulnya akne adalah makanan tinggi lemak (kacang, daging berlemak susu, es krim), makanan tinggi karbohidrat (makanan manis sirop), makanan beryodida tinggi (makanan asal laut) dan pedas. Menurut yang pro makanan dapat mengubah komposisi sebum dan menaikkan produksi kelenjar sebacea.

5. **Faktor infleksi**, ada 3 (tiga) golongan mikroorganisme yang merupakan flora normal kulit, C akne, S epidermis, dan P ovale. Peran mikroba ini adalah membentuk enzim lipase yang dapat memecah trigliserida menjadi asam lemak bebas yang bersifat komedogenik.

6. **Faktor psikis**, seperti stres emosi pada sebagian penderita dapat menyebabkan kambuhnya akne, mungkin melalui mekanisme peningkatan produksi Androgen dalam tubuh.

7. **Faktor endokrin** atau hormonal yang merupakan faktor penting pada akne vulgaris. Yang berat kadar DHT ini 20 kali lebih banyak dari normal.

8. **Faktor keaktifan kelenjar sebasa** akan memengaruhi banyak sedikitnya produksi sebum. Pada penderita akne vulgaris produksi sebumnya lebih tinggi dari normal.

Semua faktor penyebab ini pengaruhnya tidak sama pada setiap individu penderita dan umumnya multifaktora, dengan kata lain semua faktor dapat memengaruhi. patogenesis terjadinya akne vulgaris. Pada kulit kelenjar sebasa bermuara pada folikel rambut, membentuk unit pilosebasa, yaitu folikel rambut dengan satu atau lebih kelenjar, bersama otot polos yang berhubungan dengan folikel tersebut. Kadang-kadang kelenjar sebasa bermuara langsung kepermukaan kulit. Di daerah muka punggung dan kulit kepala terdapat kelenjar sebasa dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih besar. Pada daerah-daerah tersebut terdapat 400–900 Kelenjar/Cm² sedangkan di tempat lain kurang dari 100 kelenjar/cm².

Kelenjar sebasa adalah kelenjar yang menghasilkan sebum atau lemak yang berguna untuk membentuk lemak permukaan kulit yang berfungsi melindungi kulit.

Ada 4 (empat) faktor partogen yang terjadi pada pembentukan lesi akne vulgaris antara lain:

1. Terjadinya penyumbatan pada saluran kelenjar sebacea dengan keratin dan sebum yang akan mengeras dimulai siinfra infun dibum.
2. Pengaruh hormon testoren dan androgen yang mempengaruhi produksi sebum, peningkatan hormon ini akan berpengaruh pada berat ringannya penyakit. Peningkatan hormon ini akan berpengaruh pada berat ringannya penyakit.
3. Terjadinya perubahan hormonal akan mengakibatkan perubahan susunan biokimia lemak dan enzim pemecah lemak dari mikroorganisme di kulit.

Hampir semua komponen sebum bersifat komedogenik tetapi yang dianggap paling komedogenik adalah asam lemak bebas dan skualent, sedang ester malam, kolesterol trigliserida mempunyai efek lemah.

4. Akne vulgaris bukan termasuk penyakit infeksi, peranan mikroorganisme C. Akne S.epidermis, P ovale terhadap pembentukan erupsi tidak dapat disingkirkan.

Mikroorganisme ini mengeluarkan enzim hialuronidase dan lipase, dan faktor kemotaktik. Lipase memecah lemak menjadi asam lemak bebas yang komedogenik. Faktor kemotaktik diduga berperan pada proses inflamasi yang terjadi sesudah penyumbatan.

Selama masa pubertas, kelenjar keringat pada kulit kita bekerja lebih aktif dan memproduksi lebih banyak sejenis minyak yang bernama sebum. Pada masa ini perawatan kulit jadi penting. Sebab, "penyakit" yang namanya jerawat dapat muncul. Jerawat mulai muncul saat pori-pori tersumbat oleh sel kulit yang mati dan debu sehingga menghambat keluarnya sebum ke permukaan kulit kita. Bila bakteri berkembang pada pori-pori ini, timbullah jerawat.

Kulit kita, di antaranya kulit ari (epidermis) yang mengelupas setiap 28 hari, kulit jangat (dermis), serta lapisan lemak kulit (subkutis) yang berfungsi sebagai bantalan lemak. Di dalam kulit jangat terdapat banyak pembuluh darah, saraf kulit, akar rambut, kelenjar keringat, kelenjar minyak, serabut kolagen, serabut elastin, dan masih banyak lagi. Kelenjar minyak

tersebut berfungsi untuk meminyaki rambut, juga lapisan kulit, sehingga rambut dan kulit kita tidak kering. Di sisi lain, kulit kita juga dapat berperan dalam proses membunuh kuman, pengatur suhu, alat peraba, dan sebagainya.

F. JENIS KULIT

Untuk menentukan jenis kulitmu jenis apa, maka dapat dilakukan eksperimen. Apa termasuk berminyak, normal atau kering.

Yang pertama, memeriksa tekstur kulit selama tiga puluh menit selepas mencuci muka. Jika kulit terasa tidak setegang sewaktu tiga puluh menit yang lalu, maka jenis kulitmu adalah normal. Jika waktu dua puluh menit sudah tidak setegang pertama, maka kulit Anda berminyak. Dan jika dalam waktu empat puluh menit kulit Anda tidak setegang saat dicuci muka, maka kulit Anda kering.

Ciri-ciri tiga jenis kulit ini adalah:

Kulit normal itu tidak kasar, tidak halus, juga tidak sensitif. Kulit berminyak mempunyai ciri memiliki liang roma yang besar dan merembeskan minyak yang

banyak dengan kerap. Sedangkan kulit kering mempunyai liang roma yang jelas, sensitif dengan rangsangan luar dan mudah berkedut.

Jika kulit ingin tetap segar walau diterpa panas dan juga dingin, maka kamu perlu mendapatkan satu set produk pelindung matahari yang bagus. Kamu juga perlu memakai produk pelindung matahari sebelum keluar, membawa payung serta memakai topi untuk melindungi kulit Anda. Walau bagaimanapun, perkara yang terpenting ialah mendapatkan perawatan profesional untuk membantu mendapatkan kulit yang sehat, meski mendapat sinaran ultraungu yang juga dapat menyebabkan penuaan premasa.

Radiasi dari komputer dapat menyebabkan habuk terkumpul pada kulit. Jika kulit Anda tidak dibersihkan seluruhnya, kulit akan menjadi gelap dan pigmentasi, proses terbentuknya zat warna pada makhluk hidup seperti binatang atau tumbuh-tumbuhan. Penyelesaiannya ialah merawat mata dan menggunakan cara pemutihan yang memperindah kulit.

- Jerawat

Jerawat adalah penyakit yang terjadi karena adanya proses peradangan dari kelenjar minyak yang terdapat pada kulit. Peradangan ini bisa disebabkan oleh adanya penyumbatan dari kelenjar minyak, produksi kelenjar minyak yang berlebih, serta ada infeksi dari kuman tertentu. Semua hal inilah yang menyebabkan timbulnya benjolan-benjolan seperti jerawat. Penyakit ini terdapat pada kulit yang banyak mengandung kelenjar minyak di antaranya pada wajah kita, terutama pada daerah pipi, dahi, dagu, daerah hidung (sering dikenal dengan zona T). Namun bisa juga ditemukan pada daerah leher, bahkan punggung serta dada kita.

Biasanya penyakit ini terjadi pada mereka yang memiliki jenis kulit berminyak. Penyakit ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya karena adanya pengaruh dari hormon androgen. Oleh sebab itu, jerawat sering ditemukan pada saat akil balig (puber) karena pada saat ini terjadi peningkatan kadar hormon androgen. Penyebab lain, karena infeksi, yang biasanya disebabkan perawatan wajah yang kurang

baik, atau karena pemakaian kosmetik yang tidak tepat (berlebih atau pun berganti-ganti jenis), sehingga terjadi sumbatan pada kulit kita. Selain itu, penyakit ini juga banyak terjadi pada seseorang dengan riwayat jerawat pada orang tuanya.

Pengobatan atau terapi terhadap jerawat ini harus dilakukan, dengan tujuan utama untuk menghilangkan sumbatan kelenjar minyak, juga diiringi dengan pemberian antibiotik untuk membunuh kuman penyebab, serta pemeliharaan wajah yang benar dan teratur. Penyakit ini akan berhenti apabila faktor-faktor di atas sudah berkurang.

Jerawat yang terjadi saat Anda mulai dewasa (saat akil balig) yang berhubungan dengan siklus haid, adalah hal yang normal. Akan tetapi, bila jumlahnya banyak dan terjadi infeksi yang berlebihan, harus diobati. Akan tetapi perlu diperhatikan, untuk mengobati penyakit ini lewat cara yang benar, tidak mengobati sendiri atau mencoba-coba berbagai obat karena korban reklame.

Selanjutnya mengenai istilah darah kotor. Istilah ini sebenarnya kurang tepat karena di dalam tubuh

kita ada darah bersih yang mengandung oksigen (O₂) dan ada darah kotor yang mengandung CO₂. Kalau seseorang tidak memiliki darah kotor artinya tidak normal. Munculnya jerawat atau pun penyakit infeksi kulit lain, yang kotor adalah kulitnya, bukan darahnya. Untuk mengobati jerawat, harus menghilangkan faktor penyebabnya. Selain itu, harus dipahami bahwa penyakit ini tidak mungkin diobati dalam jangka waktu singkat seperti dalam satu sampai dua minggu. Ia harus diobati secara kontinyu dalam jangka waktu relatif panjang. Akan tetapi Anda jangan khawatir, karena seiring dengan penambahan usia jerawat ini akan berhenti.

Sebenarnya jerawat adalah kondisi kulit yang bisa terjadi di dalam pori-pori di sekitar folikel rambut dan kelenjar yang memproduksi minyak. Biasanya minyak yang diproduksi kelenjar minyak mengalir melalui folikel rambut atau pori-pori ke permukaan. Saat produksi minyak meningkat, bersama dengan sel kulit mati, dapat menyumbat pori-pori. Sumbatan pada pori-pori inilah yang membuat bakteri penyebab jerawat mendapat makanan untuk berkembang. Hasilnya, kulit menjadi merah dan sedikit membengkak yang artinya jerawat terbentuk.

Para dokter terkadang menggambarkan jerawat seperti berikut:

- **Jerawat ringan.** Biasanya ada di wajah, punggung, atau dada. Sebagian besar remaja seperti kita sering mengalami jerawat tipe ini. Jerawat ringan dapat diobati dengan obat jerawat yang bisa dibeli di apotek atau toko obat.
- **Jerawat sedang.** Jumlahnya sekitar 20 hingga 60 buah, berukuran kecil dan sedang. Biasanya tumbuh di wajah, punggung, dan dada. Jerawat sedang ini terkadang perlu bantuan perawatan dari dokter.

Biasanya yang kita kenal adalah jerawat yang terdapat pada wajah, nah kalau jerawat di punggung, dada, dan pantat. Pernah dengar?

Iya teman-teman, ternyata jerawat juga dapat muncul di punggung, dada. Dan hal itu terjadi karena daerah punggung, dada atas, kedua lengan atas dan bahu adalah daerah yang paling banyak kelenjar lemaknya, sehingga jerawat tak aneh, mungkin saja muncul pada daerah tersebut.

Lalu bagaimana sih bila hal itu terjadi pada kita? Tentu yang pertama kali kita lakukan sebaiknya adalah menghilangkan jerawat dan mencegahnya agar tidak timbul lagi. Jaga kebersihan tubuh terutama daerah punggung dengan mandi dua kali sehari, bisa dengan sabun yang mengandung sulfur bila tidak iritasi, juga boleh dengan dilakukan *scrubbing* kulit punggung 2 kali seminggu dengan lulur. Lalu hindarilah keringat berlebihan dan terperangkap pada daerah tersebut dengan memakai baju berbahan menyerap keringat seperti katun, dan kaos atau juga sering-seringlah mengganti baju bila basah oleh keringat. Selain itu, kurangi makanan berlemak dan berkarbohidrat tinggi, cukup istirahat, dan hindari stres fisik maupun emosi.

- **Jerawat berat.** Jerawat jenis ini sangat jarang dan harus diobati dokter spesialis kulit. Di bawah lapisan epidermis, terdapat lapisan dermis (kulit jangat), sementara lapisan terbawah berisi lemak. Di dalam kulit juga terdapat kelenjar minyak dan kelenjar keringat. Kulit juga memproduksi air yang akan menjaga kelembapan kulit

Di saat kulit mulai berminyak, karena kelenjar minyak sudah aktif. Kulit manusia lepas setiap tiga

minggu dan diganti dengan kulit baru. Karena terlalu berminyak, pelepasan kulit jadi agak terhambat, sehingga kulit remaja biasanya terlihat agak kusam.

Di usia remaja, kelenjar minyak akan memproduksi minyak secara berlebihan dan lebih besar partikelnya. Akibatnya, minyak yang biasanya keluar melalui saluran pilosebaceous (pilo=rambut, sebum=lemak), justru akan menghambat saluran itu. Akibatnya, terjadilah komedo, awal dari jerawat yang kemudian makin membesar dan terinfeksi.

Kulit sendiri sebenarnya tidak steril terhadap kuman. Kuman selalu ada. Salah satunya adalah kuman *P. agnes*, yang kalau kena minyak akan semakin subur. "Kuman ini sangat doyan minyak. Jadi, kalau ada minyak yang terkumpul, otomatis akan terjadi proses peradangan dan jadilah jerawat. Yang tadinya cuma komedo, akhirnya jadi merah, jerawat, dan bernanah.

Delapan puluh sampai sembilan puluh persen dewasa menderita akne atau jerawat. Tapi derajatnya tertentu berbeda. Pada derajat satu dan dua, hanya ditandai dengan papul atau peninggian kulit yang meradang. Kalau pun ada jerawat yang bernanah, relatif jarang.

Sedangkan pada derajat tiga dan empat, kebanyakan jerawat sudah tampak mulai berisi dan bernanah. Dan lokasinya menyebar ke hampir seluruh wajah. Sehingga tidak hanya membutuhkan obat oles, tapi juga obat minum.

Penyembuhan jerawat sering menimbulkan jaringan parut. Warna kulit menjadi tak sama dan juga teksturnya pun tak rata. Terkadang, pada penderita yang mempunyai keloid (bekas luka meluas dan menonjol), bekas tersebut dapat membentuk keloid di wajahnya. Tentunya, ini tak diinginkan oleh penderita.

Namun, tak usah khawatir karena keloid dan juga jaringan parut yang terbentuk dapat dihilangkan. Paling tidak dapat dikurangi, hanya saja juga dengan dibarengi rajin datang berobat.

Bila jerawat saja sudah termasuk penyakit, maka flek atau gangguan pigmentasi dapat digolongkan dalam dua hal. Kalau itu muncul tanpa sebab yang jelas, bisa dikatakan flek termasuk kulit rusak. Tetapi bila ternyata ada penyebabnya, baru dapat dikategorikan penyakit kulit.

Flek atau bercak biasanya dimulai pada daerah pipi, dahi, bibir atas, dan dagu. Pada orang yang peka mungkin ada hubungannya dengan kehamilan dan

gangguan hormonal. Bisa juga flek ini disebabkan faktor keturunan dan pemakaian kontrasepsi oral serta obat-obatan. Namun tetap saja faktor utama terjadinya flek yang hebat adalah pajanan ultraviolet atau sinar matahari. Dan sering terjadi pada orang yang memiliki kulit gelap, termasuk bangsa Asia.

Jerawat atau *acne* merupakan peradangan (*inflamasi*) tisu pada bagian kelenjar minyak (*sebaceous*) pada bagian kulit manusia. Forum dalam bidang perobatan menunjukkan kurang lebih terdapat lima puluh jenis jerawat, perkataan jerawat lebih condong menunjukkan jerawat umum, yaitu *acne vulgaris*.

Jerawat ini merupakan satu penyakit yang berlaku pada unit pilosebaceous (terdiri dari rongga rambut dan kelenjar minyak) pada bagian kulit. Jerawat jenis ini merupakan jenis jerawat yang paling sering dialami oleh individu terutama golongan remaja dan golongan dewasa pada awal umur dua puluh tahunan.

Acne vulgaris terjadi karena beberapa faktor yang sering berhubungan seperti keturunan, hormon, dan kuman bakteri.

Malah ini biasanya dialami oleh remaja bila mereka mulai beranjak mencapai waktu kematangan.

Lebih kurang 85% dari individu dalam lingkungan 12 sampai 25 tahun akan menghadapi masalah jerawat acne vulgaris. Malah terdapat laporan yang menyatakan bahwa terjadinya jerawat di kalangan remaja mencapai 100%.

Tidak semua jerawat akan mengakibatkan parut. Apabila jerawat hilang, jerawat akan meninggalkan tanda pigmen sementara yang juga akan hilang dalam satu waktu. Jerawat yang mengalami keradangan dan tertanam di dalam serta yang tidak mendapat perawatan segera dapat mengakibatkan parut.

Sebaiknya bila jerawat yang bermasalah tumbuh, dapatkan bantuan pakar penjagaan kulit yang profesional. Jangan coba menyelesaikannya sendiri. Mereka akan merawatnya mengikut keadaan kulit dan masalah kamu. Masalah kulit kamu akan dapat diatasi jika parut sudah lama hadir, pakar penjagaan kulit yang profesional akan membantu kamu memudarkannya. Oleh karena itu, bantuan segera adalah penting untuk menangani masalah parut.

1. Fitrah

Jerawat merupakan penyakit kulit yang umumnya fitrah terjadi pada setiap insan. Jerawat muncul karena perubahan pada kulit berupa bisul-bisul kecil dan biasanya muncul di bagian tertentu, seperti wajah, dada, punggung, dan lengan. Kulit menjadi bengkak karena produksi minyak tersumbat, juga karena terkontaminasi oleh bakteri. Ada juga karena terkontaminasi zat-zat kimia tertentu atau alergi obat. Juga karena makanan tertentu antara lain yang banyak mengandung lemak dan bersifat merangsang aktivitas kelenjar lemak, cuaca yang panas, tekanan psikologis (stres) dan faktor keturunan (genetik).

2. Ketidakseimbangan hormon dan kurang tidur

Jerawat dapat juga terjadi karena ketidakseimbangan hormon. Kebiasaan tidur sebentar juga dapat membuat bintik-bintik pada muka. Namun saya kurang

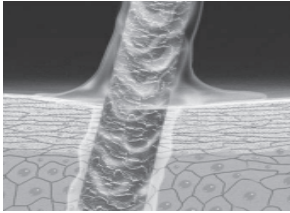


setuju kalau kita disamakan dengan bayi yang tidurnya yang normal adalah delapan jam. Padahal faktanya delapan jam adalah waktu yang normal bagi bayi, bukan orang dewasa. Ketika suatu pertemuan bersama dr. Anita dari lulusan Fakultas Kedokteran UNPAD, beliau mengatakan kalau semakin tumbuh, manusia akan bertambah dewasa dan daya tahan tubuhnya makin kuat. Jadi tidur sebentar pun tak masalah, karena Rasulullah Saw. sendiri dalam kehidupan sehari-harinya tidur hanya dua jam. Waktunya ia pakai kebanyakan untuk shalat malam dan memaksimalkan aktivitasnya. Masa kita sebagai generasi selanjutnya malah masih enak-enakkan tidur ketika azan subuh berkumandang?

3. Stres

Masih kecil kok sudah stres? Stres juga jadi masalah yang familiar dikaitkan dengan jerawat. Untuk mengatasi stres bisa dengan melakukan refreshing seperti jalan-jalan, *hang out*, *outbond*, *rihlah* atau juga datang ke tempat-tempat pengajian. Menentramkan hati atau juga dapat melakukan beragam hobi kita. Biasanya hobi menjadi salah satu penyaluran kepenatan juga kejenuhan pikiran kita.

4. Sebum



Sebum, yaitu minyak alami yang dihasilkan kulit menutupi pori-pori. Produksi sebum yang berlebihan juga dapat menimbulkan jerawat, selain yang dihasilkan oleh kelenjar sebaceous. Kelenjar ini sering kali terdapat di lapisan kulit bagian wajah, leher, dan dada tempat yang ditumbuhi jerawat. Biasanya bisa karena perubahan hormon dan terjadi pada masa puber. Mengenakan produk untuk menghilangkan sebum. Paling baik adalah produk yang mengandung *benzoyl peroxide*, karena dapat mengurangi infeksi di kulit, selain itu bisa menghilangkan lapisan kulit mati yang menyumbat pori.

Banyak juga bermunculan wacana di tengah-tengah kita, bahkan dalam wacana di atas ada juga yang menyebutkan kalau jerawat terjadi karena pola makan yang terlalu makan manis seperti coklat, dan makanan manis. Padahal, bukan itu yang menyebabkan munculnya jerawat lho teman-teman, tapi jerawat terjadi karena produksi minyak di kulit yang berlebihan.

Selama masa pubertas, kelenjar keringat pada kulit kita bekerja lebih aktif dan memproduksi lebih banyak sejenis minyak yang bernama sebum. Pada masa ini perawatan kulit jadi penting. Sebab "penyakit" yang namanya jerawat dapat muncul. Jerawat mulai muncul saat pori-pori tersumbat oleh sel kulit yang mati dan debu sehingga menghambat keluarnya sebum ke permukaan kulit kita. Bila bakteri berkembang pada pori-pori ini, timbullah jerawat.

5. Kelenjar adrenal dan ovarium

Jerawat yang terjadi pada remaja karena ada juga lho kelenjar yang ingin eksis. Kelenjar apakah itu? *Yup*, kelenjar itu adalah kelenjar adrenal dan juga kelenjar ovarium. Mereka kelenjar yang aktif. Benar aktif karena kebanyakan rembesannya terendap dalam liang roma yang lama-kelamaan menjadi keratin. Sehingga sel pada lapisan atas akan mulai mengelupas dan bercampur dengan minyak. Dan minyak akan tersumbat dalam liang roma dan membentuk jerawat.

Minyak yang banyak menjadikan mereka lebih mudah tumbuh jerawat, dan mengalami peradangan kulit. Selain itu pigmen di bagian dasar kulit lebih banyak, menjadikan ton kulit mereka lebih gelap dan teksturnya mereka lebih kasar. Kulit lelaki mempunyai taburan

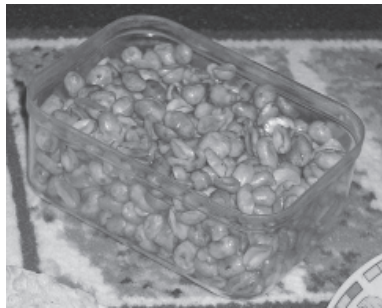
minyak yang lebih banyak, dan hal ini menyimpulkan bahwa liang roma lelaki lebih besar daripada wanita.

6. Hormon androgen

Umumnya jerawat terjadi pada usia 12-20 tahun, karena pada masa itulah hormon androgen, hormon yang dapat meningkatkan kadar minyak, menyebabkan kelenjar minyak merembeskan minyak yang banyak dapat menyebabkan komedo, adanya penyumbatan dan juga penimbunan.

7. Kacang

Mitos di kalangan kita mengenai kacang, yaitu seputar jerawat yang kebenarannya masih menjadi pro dan kontra di antara para pakar kecantikan. Selain kacang, konon cokelat juga menjadi musuh utama bagi para wanita yang wajahnya mudah ditumbuhi jerawat.



Sampai saat ini masih sering terjadi perdebatan apakah makanan memengaruhi timbulnya jerawat.

Namun sebuah lembaga untuk urusan kecantikan kulit, American Academy of Dermatology, adalah salah satu badan yang berpendapat bahwa jerawat tidak disebabkan oleh makanan seperti kacang, cokelat dan es krim. Dalam sebuah riset, membuktikan hal yang bertentangan.

Colorado State University Department of Health dan Exercise, menyarankan untuk mengurangi gula dan makanan yang kadar karbohidratnya tinggi. Institusi tersebut telah meneliti sekitar 1300 orang penduduk pulau Kitivan di Papua New Guinea, yang puasa makanan manis serta makanan berkarbohidrat. Keseharian mereka hanya makan ikan, buah, dan daging yang dimasak secara tradisional. Hasilnya? Tidak ada satu pun jerawat yang bertengger di wajah mereka.

Pendapat dari Howard Murad, seorang professor dari UCLA School of Medicine. Mengonsumsi terlalu banyak gula dapat meningkatkan kadar insulin dalam darah. Hal tersebut memicu produksi hormon androgen yang membuat kulit jadi berminyak. Demikian menjelaskan mengapa para penduduk pulau tersebut bebas dari jerawat.

Berada dalam lingkungan dengan kadar *chlorine* yang tinggi, terutama *chlorinated doxins*, yang menyebabkan jerawat serius disebut *Chloracne*.

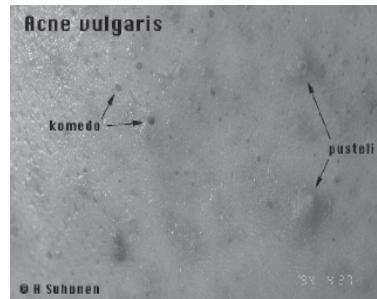
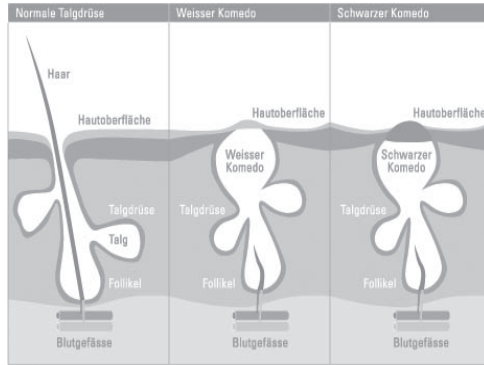
Jerawat terbagi menjadi tiga, yaitu:

a. Jerawat biasa

Kalau "jerawat biasa" terjadi karena pori-pori yang tersumbat dan terinfeksi oleh bakteri. Bakteri ini biasanya berasal dari waslap, permukaan kulit, kuas *make-up*, pesawat telepon, dan jari tangan. Warnanya pink kemerahan dengan tonjolan kecil. Untuk membatasi bakteri-bakteri penyebab jerawat ini, dapat menggunakan sabun muka yang mengandung sabun sulfur atau benzoyl-peroxida. Memakai masker antibakteri atau jerawat seminggu sekali. Kalau obat-obat jerawat yang digelar bebas tidak mampu mengobati, ajukan ke dokter kulit obat jerawat yang mengandung vitamin A derivative yang tidak dapat hilang. Karena sifatnya yang terus menetap. Meski tidak terlalu membahayakan, memberikan dampak negatif seperti berkurangnya keindahan kulit karena pada wajah timbul scar, bopeng, atau flek bekas jerawat.

b. Jerawat tipe komedo

Jerawat tipe komedo pun timbul karena pori-pori yang juga tersumbat. Bisa terbuka atau tertutup. Komedo yang tertutup disebut *whitehead*, mempunyai kulit yang tumbuh di atas pori-pori yang tersumbat. Sehingga hanya terlihat seperti tonjolan putih kecil-kecil di bawah kulit. Jerawat begini disebabkan oleh sel-sel kulit mati dan kelenjar minyak yang berlebih pada kulit menumpuk dan menutup sel-sel kulit sehingga terjadi penyumbatan. Untuk menghindari jerawat jenis ini, cucilah wajah dengan *scrub cream* atau memakai sabun muka yang mengandung asam salisilat (*salicylic acid*) atau yang



mengandung AHA/BHA secara berkala untuk menguliti sel-sel kulit mati tersebut.

Sedangkan komedo yang terbuka disebut juga sebagai *blackhead*, (yang berwarna hitam itu bukan kotoran; sebenarnya itu adalah penyumbat pori yang berubah warna karena teroksidasi dengan udara).

Jerawat jenis komedo dapat dihilangkan dengan *masker peel off* dari gelatin buatan sendiri. Bahan-bahannya: satu sendok makan bubuk gelatin yang bisa dibeli di pasar swalayan, dua sendok makan susu cair dingin, dan satu butir putih telur. Susu cair dingin dan gelatin dicampur lalu dipanaskan, jaga jangan sampai menggumpal. Setelah leleh, dinginkan sampai hangat, lalu campurkan dengan putih telur. Oleskan adonan tadi ke wajah, kecuali seputar mata dan bibir.

c. Jerawat batu

Tipe jerawat yang ketiga bernama "jerawat batu" (*cystic-acne*) adalah jenis jerawat yang paling merusak, terutama krisis kepercayaan diri, karena pada umumnya jerawat batu ini memunyai ukuran yang cukup besar, dengan tonjolan-tonjolan yang meradang hebat, berkumpul nyaris di seluruh bagian wajah.

BAB III KIAT-KIAT PENYEMBUHAN JERAWAT

A. CARA MEMILIH PRODUK PERAWATAN

Berikut adalah cara tepat agar kulit tetap sehat, dengan proses pembersih. Pembersih yang dianjurkan di antaranya, yang tidak mengandung deterjen maupun pewangi, yang seimbang kadar Ph-nya untuk jerawat yang parah, bisa dicoba pembersih yang mengandung obat jerawat seperti kandungan benzail peroxide, sulfur (belerang). Ini merupakan langkah awal yang paling penting untuk melalui proses perawatan kulit, terutama untuk kulit berjerawat. Memilih pembersih khusus wajah dan jangan gunakan sabun mandi biasa karena akan merusak kulit wajah. Usahakan sebisa mungkin memilih pembersih kulit wajah yang berjenis sensitif atau untuk kulit yang peka. Pentingnya selalu membersihkan kulit wajah bagi yang berjerawat, usahakan memilih produk pembersih yang lembut. Selain agar tidak terjadi iritasi, pembersihan lembut ini tak akan membuat parah keadaan.

a. Perawatan Kulit

Perawatan yang ditaburkan langsung pada kulit. Produk pengobatan jerawat yang digunakan secara topikal ini umumnya mengandung bahan aktif seperti benzoil peroksida, asam salisilat (salicylic acid)

resorcinol. Contohnya seperti Clearasil yang mengandung benzoil peroksida. Bahan alami pun kerap kali digunakan sebagai pembasmi jerawat, dibilas dengan air atau toner. "Tapi harus hati-hati karena mengandung alkohol yang bisa membuat kulit lebih kering."

- Pada kulit berminyak, sebaiknya memakai pencuci wajah khusus untuk kulit berminyak untuk menghilangkan minyak-minyak yang ada di permukaan kulit. "Tipe ini justru tidak boleh pakai susu pembersih, karena sudah berminyak. Pilih kosmetik yang sifatnya non-comedogenic, yang partikelnya bisa diterima kulit dan tidak malah bikin komedo."

Untuk menghilangkan minyak, bakteri, dan sel kulit yang mati yang kemudian menyebabkan jerawat, basuhlah wajah setiap hari dengan lotion antibakteri. Meskipun sabun biasa cukup bagus untuk membersihkan, namun dapat mengeringkan kulit serta sisa-sisanya dapat menyumbat pori-pori kulit kita. Air saja tidaklah cukup menghilangkan kotoran dan minyak di kulit.

Terkadang, walaupun kita sudah sering membersihkan wajah, jerawat tetap aja datang dan muncul. Jika hal ini masih terjadi, pakailah produk penghilang jerawat. Tapi yang paling penting, kita jangan langsung minder begitu jerawat muncul. Jika kita pede, maka orang lain belum tentu lho memerhatikan jerawat kita.

Saat ini begitu banyak produk perawatan kulit di pasaran yang selalu menawarkan keunggulan yang membuat kita tertarik untuk mencobanya. Sebelum membeli, ikuti langkah-langkah ini:

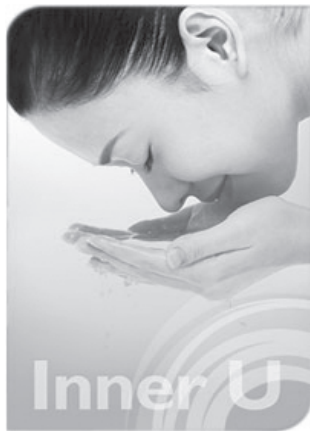
1. Pilihlah produk yang sudah terdaftar pada Departemen Kesehatan. Ini dapat terlihat dengan adanya kode CD atau CL.
2. Bacalah label kemasan sebelum memakai. Di sini terdapat informasi mengenai manfaat produk serta peringatan dalam pemakaian.
3. Jangan terkecoh dengan harga murah. Perhatikan merek produk tersebut. Carilah merek yang telah terbukti efektivitasnya serta dipercaya konsumen sejak lama.

b. Perawatan Oral

Perawatan dengan menggunakan obat yang diresepkan oleh dokter kulit spesialis kulit. Umumnya yang diberikan adalah jenis antibiotik seperti tetracycline, doxycycline, minocycline atau pun erythromycin. Antibiotic ini diberikan jika jerawat sudah mulai agak parah, terutama jika sudah menyebar sampai ke bagian punggung dan dada. Manfaat utama dan pemberian antibiotik ini adalah untuk menurunkan jumlah bakteri serta mengurangi kemerahan pada kulit.

c. Sering Membersihkan Wajah

Rutin membersihkan wajah setelah bepergian mengenakan susu pembersih wajah (*cleansing milk*). Sebelum mencuci muka, gunakan dulu *cleansing milk* di wajah dengan di urut-urut secara lembut, kemudian hapus secara perlahan dengan kapas. Jangan terlalu keras, karena dapat memancing iritasi. Setelah itu cucilah wajah dengan menggunakan sabun wajah yang lembut, kalau bisa



pilihlah yang khusus untuk kulit sensitif. Lakukan setiap kali habis bepergian atau saat beranjak tidur. Jangan pernah membiasakan diri tidur dengan wajah yang belum dibersihkan, karena sisa-sisa keringat dan kotoran di wajah dapat memancing timbulnya jerawat yang lain.

Jerawat yang menghiasi di wajahmu itu timbul karena kurangnya perhatian terhadap aktivitas seharian dengan melupakan pembersihan menjelang tidur adalah penyebabnya. Apalagi kalau aktivitasnya banyak di tempat polusi. Tentu banyak asap kendaraan sehingga debu menempel ke kulit.

Untuk mencegah adanya jerawat, menjaga kebersihan kulit sangat penting. Bersihkan menggunakan pembersih dan penyegar di pagi dan malam hari, sebelum tidur secara rutin minimal dua kali sehari dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah berjerawat. Pembersih wajah yang baik (*clinical facial*) tentu memiliki keasaman atau pH-nya sedikit asam dengan mengandung asam glikolat (*glycolic acid*) untuk mempercepat pengeluaran komedo yang tersumbat dan pengelupasan sel-sel kulit mati. Gunakan produk yang mengandung bahan dengan sifat kerja keratolitik yang dapat mengelupas sel-sel mati

di permukaan kulit, dan produk yang mengurangi komedo seperti asam glikolat, asam retinoid, dan asam salisilat. Terapi gabungan antara asam salisilat, asam glikolat dapat dilakukan pada komedo, dan khususnya untuk jerawat yang sudah bernanah dapat diberikan asam glikolat jenis forte. Jangan menggunakan sabun yang alkalis sebab dapat menimbulkan iritasi yang justru memperburuk keadaan.

d. Pilihlah kosmetik dan sabun yang ber-label 'non-comedogenic.'

Hindari pula menggunakan *make-up* tebal. Bagi orang yang memiliki masalah jerawat sebaiknya memilih menggunakan produk bedak tabur daripada yang berbentuk krem, karena produk dalam bentuk bedak tabur tidak menyebabkan iritasi dan *non-comedogenic*. Dan yang terpenting, jangan melakukan hal-hal aneh seperti menusuk, merenggangkan, memencet atau menekan jerawat, terutama yang sudah meradang. Kalau coba-coba, sakit juga nantinya. Mau coba? Coba saja kalau berani.

Ekstrasi, ini adalah proses pengeluaran jerawat. Pada dasarnya sangat tidak dibolehkan memencet

jerawat karena berisiko timbulnya bekas luka permanen. Jika kamu ingin mengeluarkan jerawat, sebaiknya dilakukan oleh dokter maupun terapis facial. Sayangnya hal tersebut tidak selalu dapat Anda lakukan. Bagi yang ingin mengeluarkan jerawat sendiri, sebaiknya lakukan dengan hati-hati dan tangan dalam kondisi yang bersih dan higienis.

Pertama, kompres dahulu jerawat dengan air hangat selama beberapa menit untuk membuat jerawat serta kulit sekitarnya melunak, kondisi ini akan memudahkan proses ekstrasi. Pencet kedua sisi jerawat dengan menekan secara perlahan. Jika sesudah beberapa kali tekanan isi jerawat tidak juga keluar, akhiri dengan kompres alkohol untuk menutup kembali pori-pori sekaligus membunuh kuman.

Sebaiknya tidak usah merias wajah selama masih berjerawat, terlebih jika jerawat sudah menyebar ke seluruh wajah. Namun, bila kamu kurang percaya diri untuk



tampil tanpa riasan, maka gunakan rias wajah yang *oil free, non comedogenic, water based*, berbahan dasar air.

Sebenarnya banyak sekali langkah-langkah merawat wajah kita agar tak berjerawat. Dan sekarang saya akan memaparkan mengenai awal cara melakukan perawatan alamiah sebelum memakai obat-obat jerawat itu. Perawatan alami ini biasanya berisi ekstrak yang bekerja untuk mengeringkan jerawat dan membuat kulit mulus kembali. Setengah produk-produknya ini berisi minyak anggur, vitamin E, sari bunga calendula, lidah buaya atau *essential oil*. Contoh konkretnya yaitu, minyak pohon teh diketahui berkasiat untuk jerawat telah ditemukan sejak ratusan tahun silam.

e. Mengatur Pola Makan

Mengatasi dan mencegah terjadinya jerawat yaitu dengan mengatur pola makan teman-teman dengan berbagai macam buah-buahan, sayur-sayuran, dan padi-padian. Mintalah pada Mama untuk memasak beragam masakan, atau kalau bisa sekalian *mah* minta ajari mama masak. Lalu makan-

makanan yang berisi minyak Omega-3, seperti yang terdapat dalam jenis ikan-ikanan. Juga vitamin A, B, C dan E dan makanan yang mengandung zat besi. Konsumsi air putih lebih banyak, minimal delapan gelas sehari.

Minum suplemen makanan yang mengandung vitamin dan zinc, yang dapat membantu mengurangi radang pada jerawat. Mengonsumsi bawang putih juga dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh melawan bakteri. Hindari panas dan lembap yang berlebihan karena dapat menimbulkan pembengkakan pada kulit yang nantinya dapat mempercepat timbulnya komedo dan jerawat. Sinar matahari dapat menambah penimbunan sel-sel kulit mati yang akhirnya menambah kemungkinan timbulnya jerawat.

f. Wisata ke Outlet Penjagaan Kulit

Mumpung masih muda, jadi setiap masalah sebelum penuaan dan juga masalah-masalah kulit lain bermasalah, dapat ditangkis apabila umur anda terus bertambah. Wisata ke outlet penjagaan kulit saja tidak mencukupi untuk melindungi kulit anda. Kulit masih akan mengalami penuaan dan perlindungan optimum.

Sangat urgen mendapatkan perawatan mingguan meski ada juga yang lebih memilih datang pada pakar penjagaan kulit yang profesional tentunya berkonsultasi mengenai jerawat, apalagi biasanya yang datang ke dokter kulit adalah orang-orang yang bermasalah dengan jerawat batu yang notabene mengikis rasa percaya diri pada dirinya sendiri.

Kulit Anda akan dirawat dengan teknologi yang terbaru dan bantuan profesional. Prosedur-prosedur itu boleh membantu melawan penuaan premasa dan meningkatkan pemulihan. Pakar penjagaan kulit profesional bukan saja dapat memelihara kulit Anda, tetapi juga membantu menguatkan daya ketahanan semula, jadi untuk melindungi kulit dari bahaya alam sekitar serta faktor lainnya.

Kulit memang tidak seharusnya dimanjakan, tetapi mesti dirawat. Perawatan boleh menipiskan atau melemahkan kulit ialah pendapat yang salah. Semakin awal serius mencari bantuan profesional, semakin cepat jugalah anda mempelajari keadaan kulit dan membuat keputusan yang betul tentang penjagaan kulit Anda.

Jika produk luar tidak efektif, obat-obatan yang diminum bisa dipertimbangkan. Obat jerawat yang mengandung antibiotik bisa digunakan sampai enam bulan. Obat ini akan bekerja melawan bakteri di kulit dan mengurangi produksi sebum. Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter kulit.

Meski ilmu pengetahuan dan teknologi yang makin maju memberikan banyak ragam pengobatan dan terapi untuk pengendalian jerawat. Pencegahan dan pengendalian jerawat perlu difokuskan dengan tiga tujuan yaitu mengurangi produksi kelenjar lemak atau sebum, mengurangi penumpukan sel-sel mati, dan mengendalikan radang serta bakteri atau jamur.

Jerawat saat ini diketahui oleh *Mycobacterium acnes*. Dan juga karena pengaruh hormonal. Prinsipnya ada yang menyumbat aliran kelenjar sebum ke luar. Sehingga kelenjar sebum tertahan di salurannya membuat *Mycobacterium acnes* berkembang dan membentuk komedo. Obatnya dengan mengkombinasikan obat oral dan topikal, yaitu:

1. Minosiklin 100 mg/hari. Untuk hari pertama dikonsumsi sebanyak 200 mg (dua tablet).

2. Retinoic acid/tretinoin 0,025 % krim untuk wajah. Merupakan pre Vitamin A. Kerja pastinya belum diketahui. Tapi dipercaya dapat meredakan inflamasi yang terjadi pada jerawat. Juga mempercepat TOT (turn out time = masa pergantian kulit) sehingga jerawat cepat hilang. Dipakai malam hari sebelum tidur tipis-tipis. Jangan sampai terkena cahaya matahari karena bisa mempercepat terjadinya kanker kulit. Nama dagang yang populer seperti Retin-A, Vitacid, Nu-Face, dan lain-lain.

3. Minosiklin krim, untuk jerawat yang berisi nanah (pustula). Caranya dengan mengoleskan hanya pada jerawat yang berisi nanah, bukan disapukan seperti Retinoic acid.

B. TIPS DAN TRIK MENGATASI JERAWAT

a. Lidah Buaya

- Pertama-tama ambil satu daun lidah buaya kemudian dipotong menjadi beberapa bagian.
- Dinginkan.

- Iris kulit luarnya sebagian, sampai tampak lendirnya yang putih.
- Oleskan saja di bagian yang muncul jerawat. Bila teman-teman cukup rajin melakukannya tiap pagi dan sore atau sebelum tidur, semoga jerawat Anda bisa mengering dan hilang dalam tiga hari.



b. Mengkudu

1. *Cuci Muka*

Kulit wajah yang berminyak ataupun yang mempunyai kecenderungan muncul jerawat harus dibersihkan dua kali sehari. Air seduhan 7-10 lembar daun sirih (*Piper betle*) mujarab untuk membunuh bakteri yang menyebabkan jerawat sehingga dapat digunakan untuk mencuci muka sebanyak dua atau tiga kali

sehari. Menurut pengalaman beberapa orang, membasuh wajah dengan air es juga dapat mengurangi timbulnya jerawat. Hal ini dipercaya dapat mengurangi minyak pada wajah. Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*), yang ditumbuk halus dan dicampur dengan sedikit air garam juga dapat digunakan untuk membersihkan wajah berjerawat.



Menurut beberapa ahli kulit, belimbing wuluh bersifat sejuk, dan berkhasiat sebaga antiradang dan astrigen (memperkecil pori-pori kulit wajah). Wajah berjerawat juga lebih segar jika diuapi dengan seduhan satu bungkus daun teh. Sebungkus kecil daun teh yang diseduh dengan air panas baru mendidih, lalu uapkan pada wajah yang berjerawat.

2. Masker

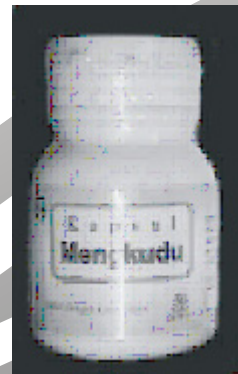
Di sisi lain, buah mengkudu dapat dijadikan sebagai masker pemulus wajah. Masker mengkudu tidak hanya mengatasi jerawat, panu, kulit yang keriput dan kering pun hilang lenyap, otot-otot muka menjadi lebih relaks.

Jeruk nipis (*Citrus aurantium*) yang dipoleskan pada wajah ketika malam hari sebelum tidur dan baru dibersihkan pada pagi harinya, dapat digunakan untuk menghilangkan jerawat. Hal yang serupa juga dapat saja dilakukan dengan buah tomat (*Solanum lycopersicum*).

Masker lain yang dapat dipakai mengatasi jerawat adalah masker temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*). Kompres wajah dengan air es setelah menggunakan masker akan membantu meningkatkan hasilnya.

Daun dewa dan mahkota dewa juga berkhasiat sebagai obat jerawat. Tanaman lain yang dapat dimanfaatkan sebagai masker antijerawat adalah tumbukan pucuk daun jambu batu (*Psidium guajava*). Lidah buaya (*Aloe vera*) yang terkenal dapat menghaluskan kulit juga dapat digunakan sebagai masker penghilang jerawat.

Kentang (*Potato solanum tuberosum*) juga dapat dikompreskan pada jerawat. Potongan kentang yang diiris tipis-tipis ditempelkan pada kulit yang



meradang karena jerawat hingga warna kentang keabu-abuan dan kering.

Sedangkan flek-flek hitam di wajah bekas jerawat dapat dihilangkan dengan masker jagung (*Zea mays*) muda atau bengkoang. Parutan jagung muda atau bengkoang dioleskan ke bagian-bagian yang hitam lalu diamkan sampai mengering.

c. Rebusan Sirih

Bisa menggunakan air rebusan sirih untuk mencuci muka tiga kali seminggu. Air sirih memiliki daya astringent yang dapat membantu mengeringkan jerawat dan membunuh bakteri-bakteri penyebab jerawat. Selain itu, kamu juga boleh memulai mengurangi makanan-makanan berlemak tinggi seperti goreng-gorengan, daging berlemak, dan lebih banyak lagi mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.



d. Es Batu

Mencoba dengan es batu, selama 30-60 detik setiap 30 menit sekali. Untuk mengurangi peradangan tentu. Pengompresan ini juga membantu menghilangkan rasa nyeri yang terkadang timbul.



e. Kunyit

Meminum air dari 20 gram kunyit yang diparut lalu diperas airnya sehari dua kali sampai sepuluh hari, kemudian pengobatan dihentikan tiga hari, kemudian selanjutnya pengobatan dilanjutkan kembali, demikian seterusnya.



f. Temulawak

Alam Indonesia dikenal sebagai penghasil tanaman obat. Sebagai negara tropis, banyak tanaman berkhasiat obat tumbuh subur di hamparan tanah kita. Kini, selain pengobatan medis kedokteran, tidak sedikit dokter yang menyarankan pengobatan herbal. Sebagai tanaman obat, nama temulawak pasti tidak asing lagi.

Temulawak adalah tumbuhan asli Indonesia, tetapi penyebarannya hanya terbatas di Jawa, Maluku, dan Kalimantan.

Temulawak biasa dibudidayakan orang dan menjadi salah satu komoditas pertanian. Kita banyak mengenal nama lokal tanaman satu ini. Di

Jawa Barat, temulawak dikenal dengan nama *koneng gede*. Dalam bahasa Jawa dan di Madura disebutnya *temulabak*.



www.haldin-natural.com

Temulawak termasuk dalam keluarga *Zingiberaceae* banyak ditemukan di hutan-hutan daerah tropis. Temulawak juga berkembang biak di tanah tegalan sekitar permukiman, terutama pada tanah gembur, sehingga buah rimpangnya mudah berkembang menjadi besar. Temulawak termasuk jenis tumbuh-tumbuhan herba yang batang pohonnya berbentuk batang semu dan tingginya dapat mencapai dua meter.

Daunnya lebar dan pada setiap helaian dihubungkan dengan pelapah dan tangkai daun yang agak panjang.

Temulawak mempunyai bunga yang berbentuk unik (bergerombol) dan berwarna kuning tua. Rimpang temulawak sejak lama dikenal sebagai bahan ramuan obat. Aroma dan warna khas dari rimpang temulawak adalah berbau tajam dan daging buahnya berwarna kekuning-kuningan. Daerah tumbuhnya selain di dataran rendah juga dapat tumbuh baik sampai pada ketinggian tanah 1.500 meter di atas permukaan laut.

g. Antirematik

Di daerah Jawa Tengah, tanaman bernama latin *Curcuma xanthorrhiza*, Roxb. ini dikenal sebagai minuman eksotik dengan cita rasa khas. Dengan mencampurkan tanaman bersama gula dan kunyit, lalu diseduh dengan air panas akan menghasilkan sebuah rasa tersendiri.

Masyarakat Jawa Tengah biasanya memberikan ramuan ini kepada anak-anak yang susah makan sebab disinyalir ramuan temulawak dapat meningkatkan nafsu makan. Bahkan, temulawak dipercaya juga sebagai jamu yang memperlambat proses penuaan,

menghilangkan flek hitam di wajah, serta menjaga kelenturan tubuh. Perempuan sehabis melahirkan disarankan meminumnya, begitu menurut kepercayaan masyarakat Jawa.

Secara klinis, khasiat tumbuhan asli Indonesia ini bisa dipertanggungjawabkan kebenarannya. Temulawak memiliki kandungan minyak atsiri yang memang membangkitkan selera makan, membersihkan perut, dan memperlancar ASI.

“Bila saya sudah merasa sakit karena usia yaitu biasanya penyakit rematik, saya minum seduhan temulawak dicampur asam jawa atau jeruk nipis, setiap sore hari secara rutin,” demikian ungkap seorang bapak paruh baya yang rutin mengonsumsi minuman temulawak ini. Menurutnya, seduhan temulawak harus dicampur dengan asam karena telah diteliti zat aktifnya stabil bila dicampur dengan asam jawa atau jeruk nipis. Seduhan temulawak tersebut diminumnya sebagai pengganti minum teh dan berasal dari temulawak yang segar sehingga rasanya juga segar.

Ia merasakan khasiat temulawak tersebut setelah minum berminggu-minggu secara rutin. Sekarang

setelah badannya tidak terasa sakit, biasanya ia minum seduhan temulawak seminggu sekali. Bapak dua putra ini mengatakan, dia mulai minum temulawak sejak usia 50 tahun. Ia minum temulawak karena mengalami masalah pencernaannya dan temulawak ini untuk melancarkan empedu. "Setelah minum temulawak, rematik tampaknya hilang," ungkapnya dengan bangga.

h. Khasiat Obat

Beragam penyakit dapat diobati dengan umbi tanaman ini, misalnya sakit limpa, sakit ginjal, sakit pinggang, asma, sakit kepala, masuk angin, maag, sakit perut, produksi ASI, menambah nafsu makan, sembelit, sakit cangkang, cacar air, sariawan, rematik, sampai jerawat sekali pun.

Komposisi kimia dari rimpang temulawak adalah protein pati sebesar 29-30 persen, kurkumin satu sampai dua persen, dan minyak atsirinya antara 6 hingga 10 persen.

Daging buah (rim pang) temulawak mempunyai beberapa kandungan senyawa kimia antara lain berupa *fellandrian* dan *turmerol* atau yang sering disebut

minyak menguap. Kemudian minyak atsiri, kamfer, glukosida, foluymetik karbinol.

Temulawak mengandung minyak atsiri seperti limonina yang mengharumkan, sedangkan kandungan flavonoida-nya berkhasiat menyembuhkan radang. Minyak atsiri juga bisa membunuh mikroba. Buahnya mengandung minyak terbang (*anetol, pinen, felandren, dipenten, fenchon, metilchavikol, anisaldehida, asam anisat, kamfer*), dan minyak lemak.

Kurkumin yang terdapat pada rimpang tumbuhan ini bermanfaat sebagai *acnevulgaris*, di samping sebagai anti inflamasi (antiradang) antioksidan, anti hepototoksik (anti keracunan empedu) dan antitumor.

i. Pengusir Kanker

Dalam bukunya *Cara Bijak Menangani Kanker*, herbalis Yellia Mangan menyebutkan, ramuan untuk penyembuhan kanker dapat dikonsumsi jika penyakit ini masih dalam stadium dini. Namun, bila tak kunjung ada perubahan atau tanda-tanda membaik setelah meminum ramuan obat selama dua bulan, sebaiknya

berkonsultasi dengan dokter atau pengobat yang berpengalaman.

Menurut Yellia, ramuan untuk mengobati kanker dapat juga diminum segera setelah menjalani operasi pengangkatan kanker dan radiasi. Hal ini dimaksudkan untuk memutuskan rantai sel kanker yang mungkin masih tertinggal. Sementara itu, jika menjalani pengobatan dengan kemoterapi, ramuan diminum setelah dua minggu sejak kemoterapi dilakukan. Bila dokter memberi obat, ramuan sebaiknya diminum dua jam sebelum atau setelah mengonsumsi obat dari dokter.

Rimpang temulawak mengandung kurkumin dan monodesmetoksi kurkumin yang bersifat antitumor. Temulawak juga berkhasiat menghilangkan rasa nyeri dan sakit karena kanker. Ekstrak temulawak sangat dianjurkan untuk dikonsumsi guna mencegah penyakit hati, termasuk hepatitis B yang menjadi salah satu faktor risiko timbulnya kanker hati. Di samping itu, juga sudah terbukti bisa menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan sel hati. Semua khasiat itu adalah berkat adanya kandungan kurkumin, yakni zat yang berguna

untuk menjaga dan menyehatkan hati atau lever atau istilah medisnya hepatoprotektor.

Penggunaan temulawak pada prinsipnya sama dengan kunyit maupun kencur, yaitu diparut dan diambil airnya. Sedikit ada beberapa penambahan komponen untuk penyakit tertentu. Pada gangguan ginjal untuk satu rimpang temulawak, ditambahkan segenggam daun kumis kucing dan segenggam daun meniran dengan empat gelas air, direbus sampai tinggal setengahnya. Diminum tiga kali sehari. Untuk menambah nafsu makan bisa dicampur juga dengan rimpang lengkuas. Sedang untuk memperbaiki rasa bisa ditambah gula aren, asem atau jeruk nipis sesuai selera.

Tanaman khas Indonesia satu ini memiliki potensi yang luar biasa untuk dikembangkan sebagai tanaman obat. Bahkan konon, tanaman ini memiliki keunggulan setara dengan ginseng Korea. Tidak heran, banyak orang menganggap, temulawak sebagai "ginsengnya" Indonesia.

Komponen utama kandungan zat dalam rimpang temulawak adalah kurkumin dan minyak atsiri. Kurkumin bermanfaat sebagai acnevulgaris, anti-inflamasi (antiradang), dan anti-hepatotoksik

(antikercacunan empedu). Kandungan kurkumin dalam rimpang temulawak berkisar 1,6 - 2,2 persen, dihitung berdasarkan berat kering. Sedangkan minyak atsiri temulawak mengandung phelandren, kamfer, borneol, xanthorrhizol, dan sineal. Bila ingin wajah tidak 'ternodai' jerawat, ambil 1 jari rimpang temulawak, cuci bersih dan potong-potong. Rebus dengan air bersih sebanyak 4 gelas, lalu biarkan mendidih hingga tinggal separuhnya. Setelah dingin, dapat disaring dan diminum (bisa juga ditambah madu). Minumlah sehari dua kali, dan sekali minum sebanyak satu gelas.

j. Habbatus Sauda'

Saya memunyai teman yang sering sekali ke kamar mandi. Dia mengalami begitu setelah kutanyai, karena ia habis memakan habbatu sauda.'Ya, temanku itu bercerita kalau manfaat habbatu sauda' itu banyak sekali dan menyembuhkan segala macam penyakit. Posisinya sebagai konsumen saat itu mengharuskannya bulak-balik ke kamar mandi karena memang itulah obatnya sedang bereaksi. Dulu saya pun pernah mencobanya, tapi saya tak seperti dia yang bolak-balik kamar mandi. Setelah kutanyakan pada sahabatku yang satu itu, katanya itu merupakan tanda

bahwa saya tak memiliki masalah dengan penyakit apa pun. Alhamdulillah, jawabku saat itu.

Habbatus sauda' adalah sejenis tumbuhan yang banyak didapati di kawasan Mediterania dan di kawasan yang beriklim gurun. Banyak kajian dijalankan, namun kebanyakan ditulis dalam bahasa arab karena itu terhadap dunia antarbangsa tidak banyak dibuat.



Habbatus sauda' digunakan secara tradisional untuk keadaan seperti menghasilkan kulit muka yang cerah, membantu merawat batuk dan asma, kencing manis, selesma, keguguran rambut, tekanan darah tinggi, masalah tidur, sakit-sakit otot dan sendi, rasa loya dan muntah, mengurangkan kolesterol, merawat batu karang, dan sebagainya.

Ibnu Sina di dalam bukunya *Canon of Medicine* menyatakan habbatu sauda' merangsang tenaga dan membantu pemulihan kepenatan dan semangat.

Ibnu Qayyim di dalam bukunya *Medicine of the Prophet* menyatakan habbatus sauda' berupaya memulihkan penyakit-penyakit seperti batuk, bronchitis, masalah perut, kecacingan, masalah kulit seperti jerawat, sakit senggugut dan haid yang lain, menambah suhu badan, menambah pengaliran air liur dan sebagainya.

Dr. Ahmd elkadi pula membuat kajian dan mendapati Habbatus Sauda' mempertingkatkan daya tahan sakit (immune system).

Antara bahan-bahan kandungan Habbatus sauda' ialah *fixed oil* (saturated dan unsaturated), minyak-minyak asas (sterol, thymohydroquinone, carvone, limonine, cymene), alkaloids, saponin, dan asid amino.

Di bawah ini kami sertakan tujuh ciri-ciri utama habbatus sauda':

1. Nilai pemakaian

Habbatus sauda' kaya dengan: monosaccharide glukosa, xylosa dsb. Polysaccharide, fatty acid

yang tidak tepu (unsaturated essential fatty acids, EFA). EFA tidak boleh dihasilkan oleh badan kita, karena itu sumber utamanya ialah pemakaian amino acid yang membentuk protein, karotin ialah sumber vitamin A, kalsium, zat besi, dan lain-lain.

2. Sistem imunisasi

Sebuah diskusi di Arab Saudi mendapati, habbatus sauda' berupaya meningkatkan sistem imunisasi Anda (daya melawan penyakit). Karena itu, mungkin penting dalam AIDS.

3. Antihistamine

Histamine ialah bahan yang dikeluarkan oleh sel-sel mast di dalam badan yang menyebabkan alergi. Habbatus sauda' mengandungi bahan penghalang protein kinase C, sejenis bahan yang mencetus penghasilan histamine. Oleh karena mengidap penyakit asma selalu mengalami masalah, habbatus sauda' mungkin baik dalam alergi.

4. Antitumor

Dari obrolan diskusi didapatkan, habbatus sauda' berupaya menghalau pembentukan sel-sel

tumor. Oleh karena itu, ia baik digunakan untuk membantu penyakit kanker.

5. Antibakteria

Habbatus sauda' berupaya menghalau bakteri seperti e.coli, v. cholera, dan spesies shigella. Ini berarti habbatus sauda' baik untuk mereka yang mengidap beberapa jenis penyakit seperti masalah perut, dan yang lainnya.

6. Antiradang

Habbatus sauda' dapat juga mengurangi radang (bengkak). Baik untuk sakit asma, dan arthritis (bengkak sendi).

7. Menggalakkan pengeluaran susu

Kombinasi lemak dan hormon yang didapati di dalam habbatus sauda' menyebabkan susu ASI ibu bertambah.

Rasulullah bersabda: "Tidak ada satu pun penyakit melainkan di dalam habbatus sauda' terdapat kesembuhan baginya, kecuali kematian." (HR. Muslim)

Kandungan habbatus sauda':

Monosaccharide glukosa, xylosa, polysaccharide, asam lemak tak jenuh (unsaturated

essential fatty acids, EFA). EFA tidak bisa dihasilkan oleh badan kita, karena itu sumber utamanya ialah dari makanan. Juga ada asam amino yang membentuk protein, karotene yaitu sumber vitamin A, kalsium, zat besi, dan lain-lain.

Menurut beberapa hasil penelitian, Habbatus Sauda' memiliki khasiat dengan izin Allah:

1. Memperkuat imunitas sistem pada diri manusia
2. Melawan dan menghancurkan sel-sel kanker atau tumor
3. Mengobati reumatik, peradangan serta infeksi
4. menghentikan dan menyembuhkan penyakit pilek
5. Jika digoreng dan dibakar kemudian dicium terus-menerus dapat mengeliminasi gas (dalam) perut
6. Membunuh cacing-cacing parasit jika dimakan sebelum makan pagi dan jika diletakkan di atas perut dari bagian luar sebagai aromaspa atau luluran
7. Minyaknya bermanfaat untuk menyembuhkan gigitan ular, juga bengkak di dubur dan tahi lalat

8. Menghilangkan sesak napas dan sejenis kesulitan napas, melonggarkan penyumbatan akibat dahak
9. Melancarkan haid yang tersendat
10. Jika dibalutkan, bermanfaat untuk menyembuhkan pusing yang parah
11. Apabila dimasak dengan cuka bersama kayu pinus dan kemudian dibuat untuk berkumur, maka hal itu akan menghilangkan sakit gigi yang disebabkan sensitifitas terhadap dingin
12. Jika diminum, biji ini akan melancarkan kencing, haid, dan ASI
13. Menyembuhkan gigitan laba-laba
14. Bila dibakar, asapnya dapat mengusir serangga
15. Menghilangkan sendawa asam yang berasal dari dahak dan melancholia (gangguan yang disebabkan kesedihan yang terus menerus atau depresi sehingga merusak bagian empedu)
16. Menghilangkan kista (lepra)
17. Menghilangkan demam Quartan yaitu demam yang menyerang manusia selama sehari kemudian mereda selama dua hari kemudian menyerang lagi ketika hari keempat.

18. Jika ditumbuk dan dibuat adonan dengan madu dan air hangat dapat menghancurkan batu yang muncul dalam ginjal dan kandung kemih serta sifat diuretik (memperlancar air seni).
19. Apabila digoreng dan dicium terus-menerus dan dicampur dengan cuka dapat menyembuhkan jerawat dan kudis serta menghilangkan peradangan yang lebih kronis dari jerawat (tumor)
20. Jika digoreng tanpa minyak dan ditumbuk serta dicampur dengan minyak zaitun kemudian diteteskan ke dalam hidung tiga tetes akan menyembuhkan gejala pilek yang disertai bersin-bersin.
21. Jika dibakar dan dicampur dengan lilin dan minyak inai atau henna atau minyak bunga iris serta dibalurkan pada borok-borok atau koreng yang keluar di betis setelah dibersihkan dengan cuka, maka akan dapat menghilangkannya
22. Bermanfaat untuk menyembuhkan bekas gigitan anjing (rabies) dan aman dari kematian akibat rabies
23. Jika dihirup akan bermanfaat bagi hemiplegia (emiparalys atau lumpuh separuh)

24. Jika enzoat (celak Persia) dicampur dengan air dan dibalurkan ke lingkungan dubur dan juga diminum dengan dosis sekitar 25 gram akan menyembuhkan wasir
25. Jika disedot melalui hidung akan bermanfaat menghentikan air yang keluar pada mata
26. Jika 2 sdt habbatus sauda' dengan air dua gelas lalu ditambah madu akan mendinginkan perut yang panas karena asam lambung.
27. Belum diketahui lagi
Subhanallah. Betapa besar sekali manfaat habbatus sauda', warisan Nabi Muhammad Saw.

Perlu diketahui juga pada tahun 1986, Dr. Ahmad Al Qadhydan rekan-rekannya melakukan penelitian di Amerika sana tentang pengaruh habbatus sauda' terhadap sistem kekebalan tubuh (imuniti) manusia. Penelitian yang dilakukan dalam dua tahap itu menghasilkan kesimpulan pertama yaitu kelebihan prosentase The Helper T-Cell atars suppresor cells ts mencapai 55% dan ada sedikit kelebihan atas killer cell orcytoxic sebanyak 30%. Penelitian tahap kedua dengan melibatkan 18 sukarelawan yang badan mereka terlihat sehat dan segar. Mereka dibagi dalam

dua kelompok. Satu kelompok diberi satu gram habbatus sauda' setiap harinya, dan kelompok kedua diberi karbon.

Selama empat pekan mereka mengonsumsi habbatus sauda' dan karbon yang sudah dikemas dalam butir-butir kapsul.

Hasilnya, habbatus sauda' menguatkan tugas-tugas imuniti dengan tambahan prosentase The Helper T-lymphocytes cell atas suppressor cell-ts. Jadi, sistem kerja habbatus sauda' dalam tubuh manusia terhadap berbagai penyakit.

Dalam sistem kekebalan tubuh manusia, habbatus sauda' adalah salah satunya tatanan yang memiliki senjata khusus untuk menghancurkan segala macam penyakit. Sebab, setelah sel phagocytosis menelan kuman-kuman yang menyerang, ia membawa bakteri antigenik ke permukaannya, kemudian menempel dengan sel lymph, untuk mengetahui bagaimana susunan mikrobaanya secara mendetil, lalu memerintahkan masing-masing sel T-lymphocytes untuk memproduksi antibody atau sel T-spesifik, khususnya adalah antigenik yang juga dibangkitkan untuk bereproduksi.

Dinding sel B-lymphocytes memiliki kurang lebih 100.000 molekul dari antibodi yang saling bereaksi secara khusus dan dengan kemampuan tinggi berjenis khusus yang ditimbulkan oleh antigenik dalam mikroba. Antibodi menyatu dengan sel T-lymhocytes, lalu bersama-sama dengan antigenik melawan mikroba, sehingga mikroba tidak dapat bekerja dan sekaligus bisa menghancurkannya.

Dengan demikian, kekebalan itu merupakan kekebalan khusus untuk menghadapi setiap hewan asing yang masuk ke dalam tubuh. Karena, habbatus sauda' mempunyai kekebalan spesifik yang didapat secara otomatis, yang memiliki kemampuan berbentuk antibodi dan senjata sel serta pengurai khusus untuk setiap hewan asing yang masuk dan menyebabkan penyakit.

Menurut Al Qardy, habbatus sauda' juga mempunyai kemampuan lain, seperti untuk melawan bermacam-macam virus, kuman, dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh manusia.

"Karena itu kami dapat menetapkan bahwa di dalam habbatus sauda' terdapat kesembuhan untuk segala macam penyakit. Karena peranannya yang menguatkan dan memperbaiki sistem kekebalan tubuh,

suatu sistem yang di dalamnya ada kesembuhan dari segala macam penyakit, yang memiliki kemampuan awal untuk memberikan kesembuhan secara sempurna atau sebagian di antaranya untuk menyembuhkan segala penyakit.” Ungkap Al Qadhy.

“Kata syifa” dalam bentuk indefinitif di berbagai hadis juga menguatkan hasil kesimpulan ini, yaitu tingkat kesembuhannya berbeda-beda, tergantung pada kondisi sistem kekebalan tubuh manusia itu sendiri, jenis penyakit, sebab-sebab dan waktunya. Dengan bentuk keumuman lafaz dalam hadis, dapat ditafsirkan sebagai suatu kesesuaian dengan berbagai pendapat di atas, yang disampaikan oleh para pensyarah hadits,” imbuhnya.

Berdasar keterangan di atas, Insya Allah penyakit seperti Systemic Lupus Erythematosus yang kata dokter belum diketahui penyebabnya pun bisa disembuhkan dengan mengonsumsi habbatus sauda’ secara teratur.

Habbatus sauda’ atau di Indonesia dikenal dengan sebutan jintan hitam adalah salah satu anugerah yang Allah berikan kepada manusia. Dia menganjurkannya untuk dikonsumsi oleh manusia, baik ketika mereka sedang sakit, maupun di kala sehat

(untuk menjaga stamina). Hal ini sebagaimana yang disampaikan melalui lisan rasul-Nya, "*Sesungguhnya pada al-habbatus sauda' itu terdapat obat dari segala penyakit, kecuali maut.*"

Dan sebagai salah satu keutamaan para sahabat adalah semangat mereka dalam melaksanakan segala perintah bahkan anjuran Rasulullah walaupun itu amalan sunnah, terlebih lagi yang wajib. Hal ini merupakan bentuk cinta mereka terhadap beliau.

Mungkin ada sebagian dari kaum muslimin ketika membaca hadits di atas tebersit dalam hati kita, "Apa iya, semua penyakit?" Sebagian yang lain (termasuk orang kafir pun) justru menambah semangat mereka untuk meneliti zat tersebut.

- *Nigella Sativa*

Nama latin dari habbatus sauda', sudah dikenal sejak zaman Yunani kuno. Konon, raja-raja Yunani dikubur bersama dengan biji-biji Nigella Sativa yang berfungsi untuk mengawetkan mayat.

Ahli pengobatan Yunani kuno, Dioscoredes, pada abad pertama mencatat bahwa *Nigella Sativa* digunakan untuk mengobati sakit kepala, saluran pernapasan, sakit gigi, dan cacing usus.

Penelitian terbaru membuktikan, si biji hitam ini mempunyai kemampuan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, asma bronkial, dan bronkitis, rematik, dan meningkatkan produksi ASI.

- Kandungan nigella:3

Oleat (Omega 9), Linoleat (Omega 6), Linolenat (Omega 3), minyak-minyak volatile atau minyak esensial Fitosterol Alkaloid (Nigelleine dan Nigellamine-n-oxide) dan Asam-asam Amino.

Jika dicampur dengan ginseng berfungsi sebagai adaptagon untuk menormalkan fungsi organ tubuh dengan cara melancarkan peredaran darah. Ginseng juga berfungsi menguatkan vitalitas.

- Khasiat Nigella Sativa 4

Berdasarkan kandungan Nigella seperti tersebut di atas, maka dapat diperoleh berbagai macam manfaat seperti di bawah ini:

1. Menguatkan sistem kekebalan

Berdasarkan hasil penelitian, jintan hitam dapat meningkatkan jumlah cells

T, yang baik untuk meningkatkan sel-sel pembunuh alami. Efektifitasnya

hingga 72% jika dibandingkan dengan plasebo (hanya 7%). Dr. Basil Ali dan koleganya dari College of

Medicine, di Universitas King Faisal, memublikasikannya dalam jurnal Pharmasetik Saudi. Keampuhan ekstrak *Nigella* diakui oleh Prof. G Reitmuller, Direktur Institut Immonologi dari Universitas Munich, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat digunakan sebagai bioregulator. Dengan demikian, *Nigella* dapat dijadikan obat untuk penyakit yang menyerang kekebalan tubuh seperti kanker dan AIDS.

2. Meningkatkan daya ingat, konsentrasi dan kewaspadaan

Dengan kandungan asam linoleat (Omega 6) dan asam linolenat (Omega 3),

Nigella merupakan nutrisi bagi sel otak yang berguna untuk meningkatkan daya ingat dan kecerdasan. *Nigella* juga memperbaiki mikro (peredaran darah) ke otak dan sangat cocok diberikan pada anak usia pertumbuhan dan lansia.

3. Meningkatkan bioaktivitas hormon.

Hormon adalah zat aktif yang dihasilkan oleh kelenjar endoktrin, yang masuk dalam peredaran darah. Dalam tubuh manusia terdapat berbagai jenis hormon, di antaranya hormon reproduksi yang berhubungan dengan gairah seksual. Salah satu kandungan *Nigella*

adalah setrol yang berfungsi sintesa dan bioaktivitas hormon.

4. Menetralkan racun dalam tubuh

Selain menjelaskan khasiat-khasiat dari Habbatus Sauda' lebih lanjut, pada bagian kedua ini juga terdapat penutup yang membahas Habbatus Sauda' dari sisi lain yang patut untuk dijadikan bahan renungan karena ia merupakan salah satu contoh dari untaian hikmah terhadap apa-apa yang datang dari Allah dan Rasul-Nya.

5. Mengatasi gangguan tidur dan stres

Sapion terdapat pada Nigella mempunyai fungsi seperti kortikosteroid yang dapat memengaruhi karbohidrat, protein dan lemak serta mempengaruhi fungsi jantung, ginjal, otot tubuh, dan saraf. Sapion berfungsi untuk mempertahankan diri dari perubahan lingkungan, gangguan tidur dan dapat menghilangkan stres.

Nigella sativa itulah nama latinnya. Bentuknya berupa biji kecil-kecil berwarna hitam makanya orang arab menamakannya habbatus sauda yang berarti biji hitam.

Biji yang kecil ini ternyata subhanallah mengandung berbagai zat yang sangat diperlukan oleh tubuh. Bahkan pada penelitian terakhir disebutkan kalau

biji hitam ini mampu meningkatkan sistem imun tubuh, jadi bagi pengonsumsinya akan jarang sakit.

Selain itu temanku sih bilang kalau selain habbatus sauda, ada juga minyak zaitun, dan madu murni. Minyak zaitun berguna karena memiliki khasiat melembutkan, melunakkan, dan meredakan alat pencernaan. Dan dapat juga menghilangkan penyakit kulit (psoriasis). Sedangkan madu berguna untuk kesehatan tubuh, juga enzim-enzim dan garam-garam mineral juga tidak berbau dan tidak akan berubah warna ataupun rasanya.

k. Bekam

Saat mencari-cari situs di internet, saya menemukan cara penyembuhan jerawat ternyata bisa juga dengan dibekam.

Sebetulnya sebelumnya belum terbayang akan seperti apa, tapi jadinya setelah membaca mengerti juga. Dalam situs tersebut disebutkan kalau sebelum dibekam, muka dibersihkan terlebih dahulu memakai alkohol maksudnya agar lemaknya hilang. Setelah itu bagian-bagian tertentu yang merupakan arah mata angin segera ditusuk oleh jarum. Lalu dibekam memakai mangkuk kecil transparan yang ditempelkan

sesaat ke wajah. Dan pada saatnya, darah kotor tersebut akan keluar sendiri.

Di dalam situs tersebut juga, banyak orang yang ikut berkomentar. Lucu sekali jadinya yang perempuan takut-takut gitu, lha ini lelakinya pada bilang enak kok dibekam. Malah salah satunya mengatakan

ketagihan juga! Rasanya enteng banget. Cuma ya itu, dia ditertawakan oleh teman-temannya karena untuk dibekam, ia harus dibotakin dulu. Hal itulah yang membuatnya malas.

I. Masker Peel Off

Jerawat jenis komedo dapat dihilangkan dengan masker peel off dari gelatin buatan sendiri. Bahan-bahannya adalah satu sendok makan bubuk gelatin yang bisa dibeli di pasar swalayan, dua sendok makan susu cair dingin, dan satu butir putih telur, susu cair



dingin dan gelatin dicampur lalu dipanaskan, jagalah jangan sampai menggumpal. Lalu setelah leleh, dinginkan sampai hangat, lalu campurkan dengan putih telur. Oleskan adonan tadi ke wajah, kecuali seputar mata dan bibir.

m. Tomat

Tomat termasuk tanaman perdu semusim, batangnya masif, berbulu, dan berbuku-buku. Bunganya keluar dari ketiak daun, berwarna putih. Buahnya ketika muda berwarna hijau, lantas menjadi merah setelah beranjak tua. Buah tomat mengandung aneka vitamin, antara lain vitamin C, vitamin A dan B1, serta mengandung zat-zat seperti protein, kalsium, fosfor, besi, dan belerang. Guna mengusir jerawat, coba pilih buah tomat yang sudah masak. Kemudian potong rata-rata, dan setelah itu langsung dipakai untuk menggosok wajah berjerawat. Jika Anda tekun membiasakan diri banyak tanaman yang punya khasiat



mengobati berbagai keluhan atau penyakit.

Beberapa di antaranya berkhasiat mengatasi gangguan jerawat meski wujudnya buah. Di Amerika Serikat tomat dikelompokkan ke dalam sayuran. Entah apa argumentasinya. Yang pasti, buah bulat ini menyimpan banyak keistimewaan. Selain sebagai bahan makanan, ia juga bisa membuat penampilan kita lebih menarik, menyehatkan badan, bahkan mengobati macam-macam penyakit. Dalam rubrik konsultasi sebuah majalah kesehatan, seorang remaja memberikan testimoninya tentang masalah jerawat menahun. Berbagai cara telah ia coba, sayangnya ia belum mendapatkan hasil cukup memuaskan.

Sampai kemudian ia membaca sebuah buku yang di dalamnya disebutkan tomat dapat mengatasi jerawat. Caranya, tomat yang telah masak dipotong-potong lalu digosokkan secara perlahan pada wajah yang berjerawat. Setiap hari ia rajin melakukan perawatan dengan cara tersebut. Sebulan kemudian, akunya, wajahnya sudah bebas dari jerawat.

Mengapa demikian?

Jawabannya dapat ditemukan dari ulasan pengasuh rubrik tersebut. Ternyata, kandungan tomatine pada tomat berkhasiat antiradang. Tomat

juga mengandung karoten dan vitamin C yang berkhasiat sebagai antioksidan. Sementara asam sitratnya juga mengangkat kotoran dan lemak pada wajah berjerawat. Namun, selanjutnya si gadis remaja itu tetap harus menghindari penyebab timbulnya jerawat.

n. Belimbing Wuluh

Tanaman belimbing wuluh dapat tumbuh baik di tempat terbuka. Batangnya tidak banyak bercabang, sedang daunnya bersirip genap. Bunganya kecil-kecil menggantung berwarna merah atau keunguan. Daging buahnya banyak mengandung air yang berasa asam. Warna buah ada yang hijau, ada pula kuning muda atau putih. Belimbing wuluh mengandung kalsium oksalat, flavonoid, pektin, tanin, asam galat, dan asam ferulat. Untuk menyingkirkan jerawat, ambil 5 buah belimbing wuluh, cuci bersih lalu tumbuk sampai halus. Setelah itu, remas dengan air garam seperlunya. Gosokkan pada wajah atau



bagian kulit lain yang berjerawat. Lakukan tiga kali sehari. Niscaya, wajah Anda akan kembali mulus berseri.

o. Mentimun

Tanaman mentimun tergolong tanaman merambat atau menjalar. Batangnya berbulu halus, dan panjangnya mencapai 3 meter. Bunganya berwarna kuning. Buahnya berbentuk bulat panjang. Buah mentimun, di samping memang banyak mengandung air, juga mengandung vitamin A, B1, dan C serta beberapa zat, seperti saponin, protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, dan belerang. Berkaitan dengan jerawat, pilih mentimun yang masih muda. Cuci bersih, lalu potong - potong. Perlahan, gosokkan pada wajah yang berjerawat. Biasakan minimal 3 kali sehari.



Jeruk. Sumber vitamin C yang mampu meningkatkan ketahanan tubuh

p. Jeruk Nipis

Pada umur 2 - 3 tahun, pohon jeruk nipis mulai berbuah. Buahnya sebesar bola pingpong, berwarna hijau atau kekuning-kuningan, dan rasanya asam. Buah jeruk nipis mengandung unsur-unsur senyawa kimia antara lain limonen, linalin asetat, geranil asetat, felandren, sitral, dan asam sitrat. Untuk menghadang jerawat, cermati buah jeruk nipis yang telah tua, lalu potong rata-rata. Gosokkan pada wajah berjerawat, sekitar 2-3 kali sehari.

DAFTAR PUSTAKA

*Ridha, akram. 2005. Manajemen Diri Muslimah.
Bandung: Syaamil.*

Google.co.id

myquran.org

republika.co.id

kompas.com

kapanlagi.com

www.pikiran-rakyat.com

