

## **Perawatan kulit untuk remaja**

### **Judul:**

1. Penting! Inilah 5 Perawatan Kulit untuk Remaja yang Wajib Diketahui
2. Paduan Merawat Kulit untuk Remaja agar Terhindar dari Masalah Kulit
3. Ingin tahu cara perawatan kulit untuk remaja? Simak ulasannya berikut ini!

Perubahan hormon yang terjadi di saat remaja memang menimbulkan berbagai permasalahan. Salah satunya yang paling sering dialami adalah munculnya jerawat di wajah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, simaklah paduan perawatan kulit untuk remaja berikut ini!

### **1. Berhati-hati dalam memilih produk kosmetik**

Kosmetik yang sering dipakai seperti perona pipi, *foundation* maupun pelembab haruslah bebas dari kandungan minyak dan alkohol. Di samping itu, pilih produk - produk yang tidak menyumbat pori - pori atau membentuk noda hitam.

Untuk memastikan, bertanyalah pada dokter maupun staf penjualan, produk mana yang cocok untuk kulit remaja. Dengan demikian, anda bisa menjaga kesehatan kulit dan terhindar dari berbagai permasalahan seperti jerawat maupun noda hitam.

### **Jangan memencet jerawat**

Tips perawatan kulit untuk remaja berikutnya adalah jangan memencet jerawat yang tengah bersarang di wajah. Tak hanya mencegah timbulnya infeksi bakteri, hal tersebut juga akan menghindarkan dari bekas jerawat yang mengganggu.

Seperti yang kita tahu, tangan merupakan sarang kuman dan bakteri. Dengan memencet jerawat, apalagi menggunakan tangan yang kotor, kondisi luka bukannya sembuh malah makin meradang.

### **Cuci muka dengan cara yang lembut**

Mungkin banyak dari kita berpikir bahwa mencuci muka dengan menggosoknya terlalu keras akan semakin mengangkat kotoran. Padahal anggapan tersebut sebenarnya salah besar. Dengan menggosok terlalu keras, kondisi kulit malah bisa semakin memburuk.

Itulah mengapa, jika ingin memiliki kulit wajah yang sehat cucilah muka dengan cara yang lembut dan perlahan. Selain itu, lakukan pula aktivitas ini secara rutin, baik pagi, menjelang tidur, maupun setelah olahraga berat.

### **Hindari sabun muka dengan scrub**

Bagi anda yang memiliki kulit kering maupun sensitif, ada baiknya bila menghindari sabun muka yang memiliki scrub. Butiran scrub bisa membuat kulit wajah menjadi semakin kering bahkan terluka.

Untuk alternatifnya, anda bisa memilih sabun muka yang mempunyai tekstur lembut. Misalnya saja, sabun muka yang tidak memiliki kandungan *benzoyl peroxide* atau *salicylic acid*.

### **Pakailah tabir surya yang mengandung SPF 30**

Sinar matahari dapat membuat kulit menjadi rusak dan meningkatkan penuaan dini. Itulah sebabnya, penggunaan harian tabir surya sangatlah dianjurkan.

Penting diingat bahwa mengkonsumsi obat jerawat atau obat lainnya dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap sengatan sinar matahari. Oleh karena itu, agar kulit tetap terjaga kesehatannya, pakailah tabir surya yang mengandung SPF 30 secara rutin.

### **Keyword:**

- perawatan kulit untuk remaja
- cara perawatan kulit untuk remaja
- langkah perawatan kulit untuk remaja

### **Meta desc:**

Perubahan hormon yang terjadi di saat remaja memang menimbulkan berbagai permasalahan, termasuk jerawat. Untuk mengatasi masalah tersebut, simak paduan berikut ini!

### **Rujukan:**

<https://teens.webmd.com/skin-care-teens>