**Dokumen Informasi Skincare Dasar**

*(Sumber: American Academy of Dermatology/AAD, Mayo Clinic, Journal of Cosmetic Dermatology)*

**1. Face Wash (Pembersih Wajah)**

* **Cara Penggunaan**:
  + Basahi wajah dengan air suhu ruang
  + Ambil seukuran kacang polong, pijat lembut selama 20-30 detik
  + Bilas hingga bersih, tepuk-tepuk kering dengan handuk bersih
* **Jadwal**:
  + Pagi & malam (2x sehari)
  + Untuk kulit sensitif: cukup malam hari
* **Catatan Penting**:

"Hindari sabun berbasis sulfat pada kulit berjerawat. Pilih pembersih pH-balanced (5.5-6.5)" *(Journal of Cosmetic Dermatology, 2021)*

**2. Toner**

* **Cara Penggunaan**:
  + Tuang ke kapas lalu usap lembut ke wajah setelah cleansing
  + **Alternatif**: Teteskan di telapak tangan, tepuk-tepuk ke wajah
* **Jadwal**:
  + Pagi & malam setelah face wash
* **Kontraindikasi**:

"Toner alkohol tidak direkomendasikan untuk kulit kering/rosacea" *(AAD, 2023)*

**3. Serum**

* **Cara Penggunaan**:
  + Gunakan 2-3 tetes untuk seluruh wajah
  + Tekan (jangan dipijat) hingga menyerap
  + Tunggu 1-2 menit sebelum lanjut ke moisturizer
* **Jadwal Berdasarkan Jenis**:

| **Jenis Serum** | **Pagi** | **Malam** |
| --- | --- | --- |
| Vitamin C | ✔️ | ❌ |
| Retinol | ❌ | ✔️ |
| Hyaluronic | ✔️ | ✔️ |

**4. Moisturizer**

* **Cara Penggunaan**:
  + Aplikasikan saat wajah masih lembap setelah serum
  + Gunakan seukuran kacang almond untuk seluruh wajah
* **Jadwal**:
  + **Pagi**: Pelembap ringan + SPF
  + **Malam**: Formula lebih berat (ceramide/niacinamide)
* **Tip**:

"Oklusif seperti petrolatum efektif mengunci kelembapan saat malam" *(Mayo Clinic, 2022)*

**5. Obat Jerawat (Acne Treatment)**

* **Cara Penggunaan**:
  + Bersihkan dan keringkan wajah terlebih dahulu
  + Oleskan tipis hanya di area jerawat
  + Tunggu 15 menit sebelum aplikasi moisturizer
* **Jadwal & Jenis**:

| **Bahan Aktif** | **Frekuensi** | **Waktu** |
| --- | --- | --- |
| Benzoyl Peroxide | 1x sehari | Malam |
| Salicylic Acid | 2x sehari | Pagi-malam |
| Retinoid | 2-3x/minggu | Malam |

* **Peringatan**:

"Jangan gabungkan retinoid dengan AHA/BHA - risiko iritasi tinggi" *(AAD Acne Guidelines, 2023)*

**Urutan Pemakaian Harian**

1. **Pagi**: Face Wash → Toner → Serum → Moisturizer + SPF
2. **Malam**: Double Cleansing → Toner → Obat Jerawat (jika dipakai) → Serum → Moisturizer

**Sumber Validasi Medis**

1. [American Academy of Dermatology: Skincare Basics](https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics)
2. Mayo Clinic. (2022). *Acne Products: How to Apply Properly*
3. Pandel, R. et al. (2021). *Skin pH and Cleansing*. Journal of Cosmetic Dermatology 20(1)
4. Draelos, Z.D. (2022). *The Science Behind Serum Formulations*. Dermatologic Therapy