



COSMETIC HANDBOOK

Peduli Kulitmu

# PANDUAN PRAKTIS

Anatomi & Perawatan Kulit

media edukasi kosmetik bagi Masyarakat

ANATOMI  
PERAWATAN  
KULIT



BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN RI  
2024

## **PENERBIT**

### **DIREKTORAT PENGAWASAN KOSMETIK BADAN POM REPUBLIK INDONESIA**

Jl. Percetakan Negara No.23, RT.23/RW.7,  
Johar Baru, Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta

## **CETAKAN I**

**Tahun 2024**



# Tim Penyusun

## Pengarah:

**Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional,  
Suplemen Kesehatan dan Kosmetik**

Mohamad Kashuri S.Si, Apt, M. Farm

## Penanggung Jawab:

**Direktur Pengawasan Kosmetik**

Irwan, S.Si., Apt, M.K.M

## Ketua:

Dra. Tita Nursjafrida, Apt, M.K.M.

## Tim Ahli:

dr. Flandiana Yogianti, Ph.D, Sp.D.V.E, Subsp.D.K.E

## Anggota:

1. Mohammad Gama Ramadhan, S.Farm., Apt.
2. Hanief Rindhowati, S.Farm., Apt.
3. Dian Handayani, S.Farm., Apt.
4. Dra. Kenik Sintawati, Apt.
5. Rugun Clara Samosir, S.Farm., Apt.
6. Catharina Dea Ivana, S.Farm., Apt.
7. Raden Roro Fine Ayu Putri, S.Si
8. Fitri Adilla, S.Si
9. Andhika Prayoga, S.T
10. Lia Rizki Amalia, S.Farm
11. Ukhti Hanifah, S. Farm., Apt
12. Rahmi Nurmala Destiani, S. Farm., Apt
13. Raniya Rachman, S. Akun

# KATA PENGANTAR



Kosmetik telah menjadi kebutuhan yang menyentuh seluruh lapisan masyarakat, mulai bayi hingga orang tua, pria maupun wanita, membuat komoditas ini memiliki tingkat *demand* yang tinggi. Kondisi ini menyebabkan persaingan antar pasar industri kosmetik semakin kompetitif karena semakin banyak jenis kosmetik yang beredar di pasar, baik produksi dalam negeri maupun luar negeri.

Dalam kondisi pascapandemi Covid-19 ini, terjadi perubahan pola transaksi perdagangan yang terakselerasi dengan teknologi digital. Perkembangan dunia digital, menyebabkan promosi dan peredaran kosmetik di media online tumbuh sangat pesat. Saat ini tren peredaran kosmetik di media *online*, sangat dipengaruhi oleh ulasan *beauty enthusiast* yang memiliki pengikut (*follower*) di media sosialnya.

Keberadaan *beauty enthusiast* yang dapat mempengaruhi *follower* nya, telah menjadi strategi pemasaran produk kosmetik. Ulasan yang disampaikan oleh *beauty enthusiast* tentunya akan memberikan manfaat bagi konsumen, selama merekomendasikan kosmetik legal yang telah dievaluasi keamanan, mutu dan mutunya serta promosinya tidak menyesatkan.

Namun demikian, beberapa ulasan yang disampaikan terkadang belum memperhatikan legalitas, keamanan, mutu dan label produk disebabkan karena belum memahami regulasi yang berkaitan kosmetik. Ulasan ini tentunya akan memberikan risiko terhadap kesehatan masyarakat.

Berkenaan dengan hal tersebut, BPOM memandang perlu untuk menerbitkan "**Cosmetic Handbook – Peduli Kulitmu: Panduan Praktis Anatomi & Perawatan Kulit**" yang merupakan buku saku bagi masyarakat. Diharapkan buku ini dapat menjadi pedoman bagi *beauty enthusiast* dalam mempromosikan kosmetik di media *online* sesuai dengan ketentuan.

Masukan untuk penyempurnaan buku ini juga sangat diharapkan. Akhir kata, semoga buku ini dapat dimanfaatkan *beauty enthusiast* untuk turut berpartisipasi bersama BPOM dalam mewujudkan masyarakat yang cerdas menggunakan kosmetik.

Jakarta, Januari 2024

Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan dan Kosmetik



**Mohammad Kashuri, S.Si, Apt, M. Farm**

# DAFTAR ISI



## ANATOMI DAN FUNGSI KULIT

Kenali struktur, tipe dan kebutuhan kulitmu sebelum kamu memilih kosmetikmu!

HAL  
**01**

HAL  
**11**

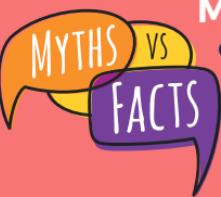
## CARA MENJAGA KESEHATAN KULIT

Untuk mendapatkan kulit yang sehat, menjaga dan merawat kulit juga penting!



## MITOS ATAU FAKTA

Cek mitos dan fakta seputar kosmetik disini!

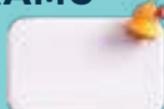


HAL  
**26**

HAL  
**32**

## HAL YANG PERLU KAMU KETAHUI SEPUTAR KOSMETIK

Ayo simak berita dan trend seputar kosmetik



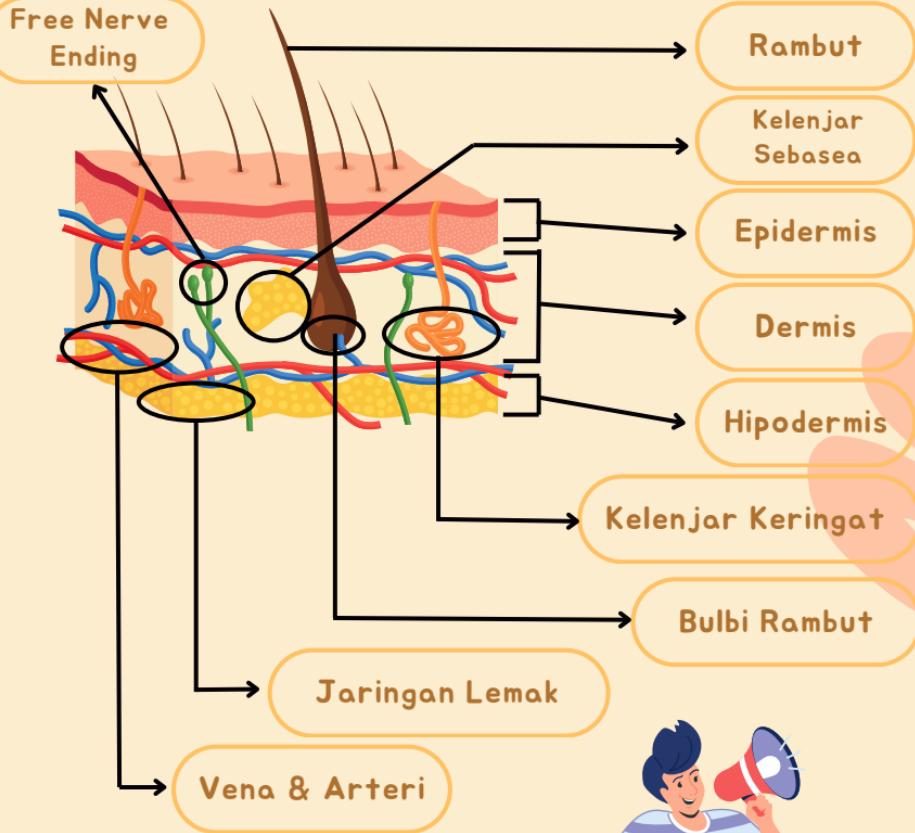


DID YOU KNOW?

# Anatomi & Fungsi Kulit



# Jahukkah kamu ANATOMI KULIT



Anatomi kulit manusia terdiri dari beberapa lapisan dengan fungsi yang berbeda-beda loh!

Yuk simak apa saja!

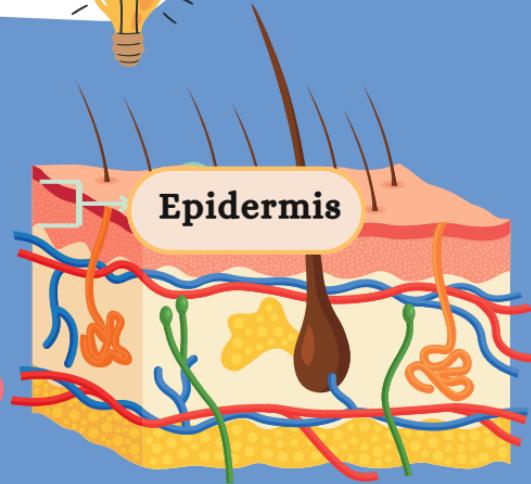
# Epidermis

## Apa Itu Epidermis?

Lapisan kulit paling luar  
dari struktur kulit



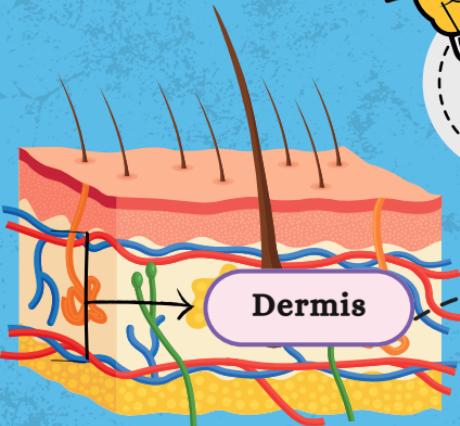
Benteng pertama  
tubuh terhadap  
lingkungan luar



Walaupun paling tipis, bagian kulit ini banyak fungsinya loh!

1. Melindungi tubuh kamu dari faktor luar, seperti sinar uv dari matahari
2. Menentukan warna kulit kamu
3. Sebagai reseptor kulit

# Dermis



**Dermis itu apa sih?**

Dermis adalah lapisan tengah yang terletak di antara epidermis dan hipodermis

Dermis memberikan kekuatan dan elastisitas kulit

Nah, kalau fungsinya...

- » Memproduksi keringat dan minyak
- » Mengatur suhu tubuh
- » Merasakan sentuhan dan sakit
- » Mengalirkan darah yang menutrisi kulit
- » Tempat folikel rambut

# Hipodermis

## Hipodermis itu ...



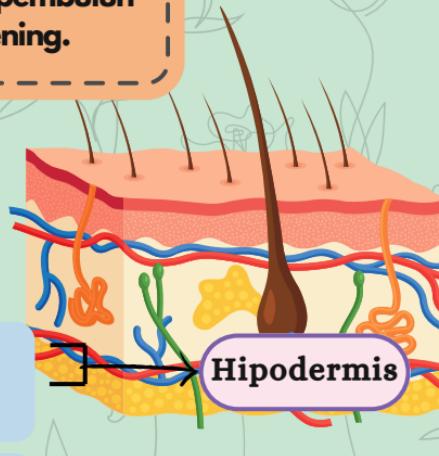
lapisan terdalam kulit manusia yang terdiri atas sel-sel lemak, ujung saraf tepi, pembuluh darah, dan pembuluh getah bening.

## FUNGSI

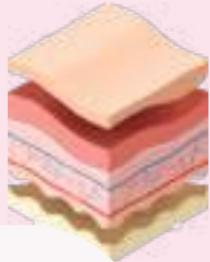
1 ► Menyimpan cadangan energi.

2 ► Melindungi tubuh dari suhu panas dan dingin.

3 ► Melindungi otot, tulang, dan organ tubuh.



# Fungsi kulit apa sih?



## 1 Pelindung



Melindungi tubuh dari kerusakan fisik, infeksi, dan paparan lingkungan eksternal seperti sinar UV dan zat kimia

## 2 Indera Peraba

Melalui reseptor sensoriknya, kulit membantu dalam merasakan sentuhan, tekanan, suhu dan rasa sakit



## 3 Regulasi Suhu



Melalui kelenjar keringat dan pembuluh darah, kulit membantu mengatur suhu tubuh dengan cara menurunkan atau mempertahankan panas tubuh

## 4 Produksi Vitamin D

Kulit berperan dalam produksi Vitamin D ketika terkena sinar matahari



# PROSES FISIOLOGIS KULIT

## Regenerasi Sel

Proses terus menerus di mana sel-sel Kulit mati dikelupas dari lapisan luar epidermis dan digantikan oleh sel-sel baru dari bawah



## Produksi Melanin

Melanin memberikan warna Kulit dan melindungi dari kerusakan akibat sinar UV

## Kelenjar Keringat

Menghasilkan keringat untuk membantu pendinginan tubuh dan mengeluarkan zat-zat berbahaya



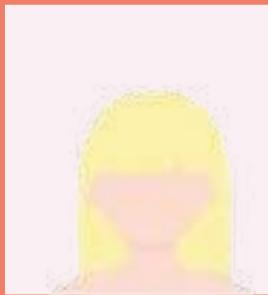
## Kelenjar Minyak

Kelenjar minyak mengeluarkan sebum untuk menjaga kelembaban Kulit dan melindungi dari infeksi



# Tipe Kulit

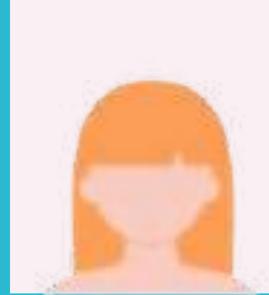
Berdasarkan skala Fitzpatrick



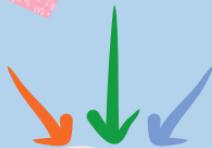
Tipe 1. Putih sangat pucat, selalu terbakar, tidak bisa menggelap



Tipe 2. Putih pucat, selalu terbakar, sedikit menggelap



Tipe 3. Putih, kadang terbakar ringan, menggelap merata



Contoh: tipe kulit ras kaukasia seperti Eropa Barat dan Amerika



Contoh: Tipe Kulit Eropa Utara, Scandinavian atau Celtic

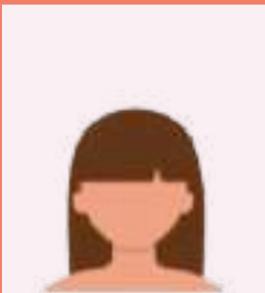


Contoh: Tipe Kulit orang Timur Tengah, Mediterania, Cina, Jepang

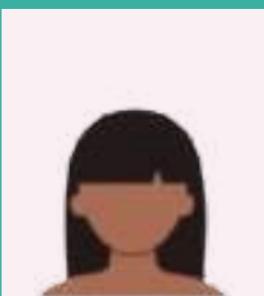


# Tipe Kulit

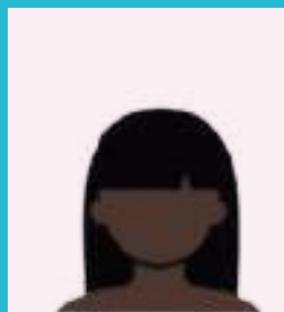
Berdasarkan skala Fitzpatrick



Tipe 4. Sawo Matang, coklat terang, risiko terbakar minim, mudah menggelap



Tipe 5. Coklat gelap, sangat jarang terbakar, sangat mudah menggelap



Tipe 6. Hitam, tidak pernah terbakar



Tahukah Kamu?



Mayoritas kulit orang Indonesia memiliki kulit tipe 4 dan tipe 5

Contoh: Wilayah Indonesia Timur, Papua, Afrika

# JENIS KULIT WAJAH & CIRI-CIRINYA



Kering

Mengelupas, kasar,  
bersisik



Kombinasi

Kering di area  
tertentu, berminyak  
di area lain



Normal

- Tampak normal,
- tidak sensitif



Berminyak

Mengilap,  
berkilau



Sensitif

Gatal, mudah merah setelah  
terpapar panas, berjerawat

# CARA MENJAGA KESEHATAN **KULIT**



# JAGA KEBERSIHAN TANGAN



Cuci tangan minimal 20 detik  
dengan air mengalir



Keringkan dengan handuk  
bersih, namun sisakan sedikit  
air di tangan



Gunakan pelembab dengan  
kandungan yang sesuai dengan  
kondisi kulit setelah mencuci  
tangan

# Lakukan hal ini untuk mendapatkan kulit sehat



Cuci muka 2-3 kali per hari



Menghapus make up sebelum tidur



Selalu menggunakan pelembab yang sesuai dengan jenis kulit



Selalu pakai tabir surya



Minum air putih 2-3 Liter per hari



Makan dengan gizi seimbang



Hindari merokok dan polusi

Mulailah untuk mengelola stress, berolahraga serta tidur yang cukup



# CARA MERAWAT KULIT NORMAL



**KULIT NORMAL JUGA HARUS DIRAWAT, LOH!  
YUK, SIMAK TIPSNYA!**

## FACE CLEANSER

Bersihkan makeup dengan *makeup remover* dan *face cleanser*. Pilih pembersih dengan bahan lembut yang mengandung lidah buaya, glycerin, hyaluronic acid

## PELEMBAB

Gunakan secara rutin pelembab berbahan dasar air yang bersifat ringan dan tidak lengket untuk menjaga kelembaban alami kulit

## TABIR SURYA

Tetap gunakan tabir surya sebelum beraktifitas diluar ruangan

## HINDARI...

- Kosmetik yang mengandung alkohol tinggi
- Kosmetik dengan pH tinggi
- Face cleanser dengan kandungan surfaktan yang tinggi



# CARA MERAWAT

## Kulit Kering



hindari mandi atau membersihkan kulit wajah dan tubuh menggunakan air panas



Sedapat mungkin hindari penggunaan produk dengan kandungan anti bakteri



Hindari menggosok kulit terlalu keras



Gunakan pelembab yang sesuai dengan jenis kulit segera setelah mandi



Gunakan hand cream setelah cuci tangan



Gunakan produk perawatan kulit berbahan dasar petroleum jelly/minyak



# CARA MERAWAT

## KULIT BERMINYAK



Bersihkan wajah setiap pagi, malam,  
dan setelah beraktivitas

Pilih produk yang tidak menyumbat  
pori-pori agar wajah tidak mudah berjerawat



Selalu gunakan pelembab  
sesuai jenis kulit

Hindari pembersih wajah yang  
berbasis minyak



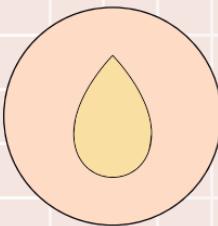
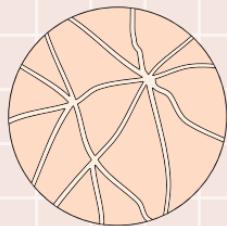
Selalu gunakan tabir surya

Boleh gunakan face paper untuk  
menyerap minyak berlebih di wajah





# Tips Merawat Kulit Kombinasi



Pilih produk khusus kulit berminyak di bagian kulit yang berminyak



Gunakan pelembab

Gunakan sunscreen saat akan beraktivitas keluar ruangan



# Tahap Penggunaan Skin Care

untuk kulit sensitif



01

Cuci Muka dengan Cleanser

Rekomendasi : produk yang dilabel dengan sabun cuci muka untuk kulit sensitif dapat menjadi pilihan



02

Pemilihan Pelembab

Rekomendasi :

Untuk kulit sensitif mudah berjerawat dapat memilih pelembab yang tidak mengandung bahan komedogenik.

Untuk kulit sensitif tipe rosacea dapat memilih pelembab dengan bahan yang memiliki efek mengurangi peradangan kulit.



03

Pemilihan Tabir Surya

Rekomendasi : lotion yang tebal atau krim tabir surya yang sudah terlabel untuk kulit sensitif dengan SPF.

Hindari produk tahan air, gel dan tabir surya dengan SPF yang sangat tinggi.

Produk perawatan kulit lainnya boleh digunakan sesuai dengan kondisi kulit. Apabila ada kelainan dapat berkonsultasi dengan dokter Sp.DVE

04



## 4 TIPS PENTING DALAM PEMAKAIAN PRODUK PERAWATAN KULIT



1

Pilih produk  
perawatan kulit  
yang sesuai  
dengan tipe  
kulitmu



???

2

Pastikan tangan  
dalam keadaan  
bersih sebelum  
menyentuh wajah  
atau produk  
perawatan kulit



3

Gunakan produk  
perawatan kulit  
secukupnya  
atau dalam  
jumlah sesuai  
anjuran





4

Jangan  
mencampurkan  
produk-produk  
perawatan kulit  
sembarang, hal ini  
mungkin tidak baik  
bagi kulitmu

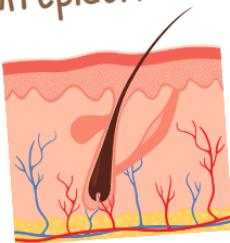




**IMPORTANT**

## TAHUKAH KAMU?

Kosmetik hanya dapat digunakan pada bagian epidermis kulit?



SUDAH

BELUM





## JAWABAN



Berdasarkan definisinya, kosmetik hanya dapat digunakan pada bagian luar tubuh manusia seperti **epidermis**, rambut, kuku, bibir dan organ genital bagian luar atau gigi dan membran mukosa mulut.



### Karena...

kosmetik hanya bertujuan untuk membersihkan, mewangi, mengubah penampilan, memperbaiki bau badan dan memelihara tubuh pada kondisi baik



# Mitos atau Fakta



Seputar Kosmetik

YUK, CEK!

MITOS



FAKTA

SEPUTAR KOSMETIK

Fakta atau Mitos



Kosmetik dapat  
menghilangkan bopeng  
di wajah?

FACT

MYTHS

Faktanya...

Kosmetik hanya bekerja pada bagian epidermis kulit. Sementara kondisi kulit bopeng adalah jaringan parut (luka) yang menarik lapisan atas sehingga timbul bekas cekung berlubang di wajah. Proses tersebut terjadi di dermis yang bukan merupakan area kerja kosmetik.

# MITOS + FAKTA

ATAU



Pelembab menghilangkan kerutan wajah

MITOS

FAKTA

Pelembab akan meningkatkan hidrasi kulit pada wajah, bukan menghilangkan kerutan pada wajah. Sebab, kerutan terjadi secara alami dan merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak bisa dihilangkan menggunakan kosmetik.

FACT

# Mitos atau Fakta



Pelembab yang lebih mahal lebih efektif

Mitos

Fakta

✓FACT

Tidak semua pelembab yang lebih mahal menunjukkan efek kerja melembabkan yang lebih efektif. Hal ini karena bahan yang terkandung didalamnya seperti humektan atau emolien yang berfungsi untuk melembapkan kulit.





Glycolic acid dan  
Asam salisilat  
dapat  
mengecilkan  
pori??

MITOS

FAKTA

Glycolic acid dan asam salisilat dapat memperhalus kulit namun tidak mengecilkan pori-pori. Karena, ukuran pori-pori tidak bisa berubah. Namun wajah yang kotor, berminyak, dan sel kulit mati yang menumpuk dapat membuat pori-pori terlihat membesar

# Mitos

atau

# Fakta



Kosmetik dengan klaim non-komedogenik dan non-aknegenik sudah pasti tidak menimbulkan jerawat?

MITOS

FAKTA

## Faktanya...

Kosmetik dengan klaim non-komedogenik dan non-aknegenik masih memungkinkan menimbulkan jerawat. karena setiap orang memiliki respon kulit yang berbeda-beda.

# HAL YANG PERLU KAMU KETAHUI SEPUTAR KOSMETIK





## Hati-hati dengan

# penyalahgunaan skincare

1

### Menggunakan produk yang terdaftar sebagai kosmetik selayaknya obat

Produk kosmetik yang digunakan dengan menggunakan alat microneedle, suntik/injeksi, maupun laser dengan tujuan agar produk menembus hingga melewati lapisan epidermis tanpa pengawasan dokter bisa menyebabkan infeksi, pendarahan, dan efek berbahaya lainnya.



### Menggunakan cabai pedas untuk membuat bibir lebih tebal

2

**BERBAHAYA!** Bisa menyebabkan iritasi pada area sekitar bibir

3

### Produk lipstik yang digunakan tidak sesuai cara penggunaannya

Lipstik yang digunakan pada area mata lebih berisiko menyebabkan iritasi.



### Menggunakan skincare abal-abal

4

Skincare yang tidak ternotifikasi memiliki risiko tinggi terhadap keamanan dan mutu produk

# Kapan harus ke dokter kulit?



Saat kondisi kulit tidak normal atau sakit



Muncul tanda-tanda efek samping setelah penggunaan kosmetik seperti alergi, gatal-gatal, pengelupasan kulit dan kemerahan pada kulit.



Kelainan kulit lain yang mengganggu secara estetik

# FAKTOR PENYEBAB PENUAAN KULIT?

## FAKTOR LUAR (BISA DICEGAH)

Sinar UV

Polusi udara

Merokok

Pola makan tidak sehat

dapat menyebabkan

Kulit kering,  
timbul kerutan  
halus dan flek  
hitam

## PENCEGAHAN YANG BISA KAMU LAKUKAN

1. Gunakan sunscreen sebelum beraktivitas diluar ruang
2. Kenakan pakaian tertutup, payung dan/atau topi untuk melindungi kulit kamu dari sinar matahari langsung
3. Kurangi merokok
4. Makan makanan yang sehat dan bergizi

## FAKTOR DALAM (TIDAK BISA DICEGAH)

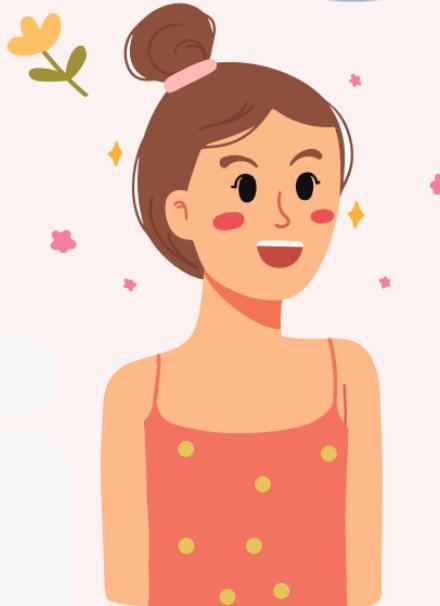
Penurunan aliran darah

Penurunan produksi kolagen

dapat menyebabkan

Penurunan kadar lemak dalam tubuh

Kulit kering, kerutan dalam,  
muncul banyak bercak kehitaman, lebih rentan  
mengalami keganasan kulit



# Sudah rawat kulitmu hari ini? \*

## Find Us On



waskos.bpom



waskos.bpom



waskosbpom



<https://waskos.pom.go.id/>



Direktorat Pengawasan Kosmetik  
BPOM

Direktorat Pengawasan Kosmetik  
BPOM



DIREKTORAT PENGAWASAN KOSMETIK  
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN RI