

Pakar UGM Bagi Tips Atasi 'Maskne' Jerawat Akibat Pakai Masker

Tuesday, 03 November 2020 WIB, Oleh: Ika



Memakai masker merupakan hal yang wajib dilakukan saat beraktivitas di luar rumah di masa pandemi Covid-19. Namun begitu, pemakaian masker yang terlalu sering memunculkan persoalan mask acne (maskne) pada sebagian orang.

Dermatolog dari UGM, dr. Fajar Wakito, Sp.KK(K), M.Kes., menjelaskan memakai masker dalam waktu lama bisa memicu munculnya jerawat. Sebab, menggunakan masker mengakibatkan trauma fisik pada permukaan kulit seperti gesekan gosokan, serta tekanan pada kulit wajah. Sementara trauma fisik di permukaan kulit wajah akibat pemakaian masker memicu peradangan pada kelenjar penyebab jerawat. Kondisi tersebut pada akhirnya membentuk lesi jerawat yang meradang di wajah.

Fajar mengatakan penggunaan masker mengakibatkan panas dan lingkungan lembab di sekitar kulit dari pernafasan, bicara maupun keringat. Hal itu juga menjadi faktor yang turut berkontribusi timbulnya jerawat di area wajah.

“Jadi, gesekan, gosokan, tekanan, dan panas ditambah kondisi yang lembab menyebabkan jerawat di area kulit wajah yang tertutup atau sekitar masker,” tuturnya saat dihubungi Selasa (3/11).

Kepala Departemen Dermatologi dan Venereologi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM ini menambahkan bahwa jenis masker juga berpengaruh terhadap munculnya maskne. Misalnya pada masker kesehatan, dengan tekstur kasar dan tidak mudah menyerap keringat bisa mengakibatkan jerawat meradang. Kendati begitu kasus maskne pada pengguna masker medis tidak terlalu banyak.

“Kalau masker dari kain kan lebih nyaman untuk bernafas tidak pengap sehingga orang cenderung memakainya lebih lama sehingga kemungkinan jadi jerawat lebih besar dari masker medis. Selain itu, tali pada masker kain kurang terukur sehingga ada kemungkinan diikat terlalu ketat yang mengakibatkan gesekan berlebih di wajah,” paparnya.

Lalu, bagaimana cara yang bisa dilakukan untuk meminimalkan atau mencegah munculnya maupun memperburuk jerawat akibat sering mengenakan masker? Fajar pun membagikan tips jitu mencegah maskne. Pertama, menjaga kebersihan masker dengan mengganti masker jika sudah terasa lembab, panas, maupun nyeri pada kulit wajah. Lalu, mencuci masker kain hingga benar-benar bersih. Upayakan untuk tidak menggunakan pewangi pakaian untuk menghindari iritasi.

“Penggunaan pewangi pakaian bisa menyebabkan iritasi, tetapi ini jauh lebih aman dibandingkan dengan pewangi yang disemprot atau dioles langsung ke masker yang mengandung alkohol penyebab alergi atau iritasi,” katanya.

Tips kedua, rajin membersihkan wajah setelah menggunakan masker. Bersihkan wajah dilakukan dengan sabun secukupnya. Adapun penggunaan sabun disesuaikan dengan jenis kulit masing-masing. Apabila memiliki kulit yang cenderung kering disarankan untuk memakai produk yang mengandung pelembab dan hipoalergenik.

“Bersihkan wajah secukupnya, jangan menggosok terlalu kuat dan hindari memakai air hangat karena bisa melarutkan lemak permukaan kulit. Upayakan jangan sampai kulit terasa ketat/kencang karena ini jadi salah satu tanda kulit mulai kering,” urainya.

Ketiga, menggunakan pelembab. Oleskan pelembab agar kulit wajah tetap terhidrasi dan pilih pelembab sesuai dengan jenis kulit. Bagi yang memiliki kulit sensitif atau bermasalah dianjurkan memakai pelembab yang bersifat hipoalergenik untuk mencegah munculnya reaksi alergi pada kulit wajah.

Keempat, menggunakan tabir surya. Gunakan tabir surya untuk melindungi kulit wajah dari sinar UV serta pilihlah jenis tabir surya sesuai aktivitas sehari-hari. Fajar menyarankan penggunaan tabir surya yang baik adalah yang memiliki kandungan SPF minimal 30 % , PPA ++, ringan, dan bebas minyak.

Kelima, hindari menggunakan make up atau riasan tebal. Sebab, make up tebal bisa menyumbat pori-pori dan memicu munculnya jerawat.

“Kalau untuk hari-hari biasa upayakan pakai make up biasa untuk perawatan wajah. Jika memakai make up tebal sesegera mungkin bersihkan agar kandungan minyak di dalamnya tidak menutup pori-pori yang menyebabkan timbulnya jerawat,” pungkasnya.

Penulis: Ika

Foto: shutterstok.com

Berita Terkait

- [Dokter RSA UGM: Pakai Masker Tidak Sebabkan Keracunan Karbondioksida dan Hipoksia](#)
- [Cegah Penyebaran Corona Dengan Pakai dan Lepas Masker Secara Benar](#)
- [Dokter RSA UGM Sebut Masker Scuba Tak Efektif Lindungi dari Virus Covid-19](#)

- 
- [Mengenal Sisi Positif dan Negatif dalam Penggunaan Skin Care](#)
 - [Waspada Dampak Kabut Asap Bagi Kesehatan](#)