Jerawat, Bisa atau Sulit Sembuh?

Dr. dr. Irma Bernadette S. Sitohang, SpKK(K)

Kulit yang sehat dan tampak terawat adalah harapan hampir semua orang. Jerawat/akne merupakan salah satu problem kulit yang paling banyak ditemukan pada remaja, meskipun dapat terjadi juga pada semua usia. Hampir 85% individu remaja dan dewasa di seluruh dunia mengalami jerawat. Terlebih lagi, dimasa pandemi COVID-19, dengan meningkatnya penggunaan masker, seringkali menimbulkan masalah jerawat di area yang tertutup oleh masker, yang dikenal dengan *maskne/ mask acne*.

Jerawat seringkali tidak hanya menimbulkan permasalahan fisik, namun juga permasalahan psikososial dan psikologis. Selain dapat mengganggu penampilan, jerawat yang terlambat atau tidak diterapi sejak awal dapat meninggalkan bekas jerawat. Hal ini tentunya mengganggu rasa percaya diri, dan bahkan dalam beberapa kasus dapat menimbulkan depresi. Jerawat seringkali menetap dalam waktu yang lama dan sulit sembuh sehingga sering muncul pertanyaan apakah jerawat dapat disembuhkan?. Ada baiknya kita pahami dulu bagaimana terbentuknya jerawat.

Penyebab jerawat masih belum diketahui dengan pasti, namun ada beberapa faktor yang terlibat pada proses pembentukannya. Peningkatan produksi minyak dari kelenjar minyak di kulit, penumpukan sel-sel mati pada saluran pori, bertambahnya kolonisasi bakteri dan proses peradangan, menjadi dasar terbentuknya komedo serta jerawat yang besar-besar. Banyak faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya jerawat, yaitu genetik, psikis, hormonal, pekerjaan, penggunaan kosmetik, diet dan lain sebagainya. Dengan banyaknya faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya jerawat, dan tidak semua dapat diketahui oleh pasien yang mengalaminya, menyebabkan jerawat kerap kali terus muncul dalam jangka waktu yang lama. Namun, bukan berarti jerawat tidak dapat disembuhkan.

Tujuan terapi jerawat adalah untuk mengurangi munculnya komedo baru, mengontrol jerawat yang sedang aktif, dan mencegah terbentuknya bekas. Terapi medikamentosa berupa retinoid, benzoil peroksida, hingga pemberian antibiotik oral untuk kasus jerawat yang lebih berat.

Persepsi yang salah terhadap terapi jerawat akan memperparah jerawat itu sendiri. Pasien seringkali menginginkan hasil yang instan. Salah satunya adalah mengoleskan krim dengan tenaga kuat pada wajah atau mencuci muka dengan menggosok, memencet sendiri jerawat agar cepat sembuh.

Beberapa hal yang dapat dilakukan di rumah untuk upaya pencegahan :

- Rutin mengganti masker dan membersihkan wajah setelah menggunakan masker.
- Menghindari penggunaan kosmetik secara berlebihan
- Rutin membersihkan wajah dua sampai tiga kali sehari untuk menjaga kebersihan kulit
- Menjalankan pola hidup sehat, berolahraga dan minum air putih yang cukup.
- Istirahat cukup dan menghindari stres.
- Secara umum, dengan melakukan perubahan pola hidup dan dengan terapi sesuai, jerawat bukanlah sesuatu yang mustahil untuk disembuhkan. Namun, dibutuhkan proses dan waktu untuk dapat memperoleh kulit bebas jerawat.

Terakhir, apabila memiliki masalah jerawat yang dirasa mengganggu, sulit sembuh atau hilang timbul, segera berkonsultasi dengan dokter kulit anda di RSUI.

Dipublikasikan pada: 25 Mei 2021

Referensi:

1. Zouboulis CC. Acne as a chronic systemic disease. *Clin Dermatol*. 2014;32(3):389-96.
2. Dawson AL, Dellavalle RP. Acne vulgaris. *BMJ : British Medical Journal*. 2013;346.
3. Rao J. Acne Vulgaris: Practice Essentials, Background, Pathophysiology [Internet]. *Emedicine.medscape.com*. 2021 [cited 19 April 2021]. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/1069804-overview>
4. Acne - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic [Internet]. *Mayoclinic.org*. 2021 [cited 19 April 2021]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/diagnosis-treatment/drc-20368048>
5. McDermott A. How to Prevent Pimples: 14 Tips [Internet]. *Healthline*. 2021 [cited 19

April

2021].

Available

from:

<https://www.healthline.com/health/how-to-prevent-pimples#wash-your-face>

Source foto: <https://www.freepik.com/>