PENURUNAN KOLAGEN DAN ELASTIN

Saat Kulit Wanita Menua

FLUKTUASI umum yang dialami wanita berusia 60-an adalah saat kulit wanita menua, dan terjadi penurunan kolagen dan elastin.

Itu seiring bertambahnya usia, kulit wanita akan mengalami berbagai transformasi akibat perubahan hormon, genetik, dan lingkungan.

Demikian Director, Worldwide Nutrition Education and Training at Herbalife, LauraChacon kepada KR, belum lama ini.

Beberapa fluktuasi umum yang dialami wanita berusia 60-an termasuk penurunan kolagen dan elastin. Kolagen dan elastin adalah protein yang memberikan elastisitas dan struktur pada kulit. Akibat penuaan, kulit menghasilkan lebih sedikit kolagen dan elastin, yang mengakibatkan munculnya keriput yang terlihat dan kulit yang kendur.

"Selain itu, produksi minyak kulit juga berkurang, menyebabkan kulit menjadi kering, bercak usia, dan hiperpigmentasi menjadi lebih terlihat. Tingkat pergantian sel juga berkurang, menyebabkan kulit sering terlihat kasar atau kusam," kata Laura.

Berikut adalah lima kiat sederhana yang dapat membantu wanita berusia 60-an untuk meningkatkan elastisitas kulit terlihat lebih muda.

1. Bersikaplah lembut saat membersihkan kulit

Hindari air yang sangat panas, yang dapat mengiritasi kulit yang rentan. Sebagai gantinya, gunakan air hangat dan pembersih yang lembut dan bebas sulfat di pagi hari.

Ini dapat membantu menghilangkan kotoran yang tertinggal semalam tanpa menghilangkan minyak alami kulit. Selain itu, cari bahan seperti lidah buaya, yang terkenal karena sifat pemulihannya. Lidah buaya juga membantu mengurangi kekeringan kulit.

2. Gunakan serum yang mengandung antioksidan

Serum dapat memberikan hidrasi tambahan, yang sangat penting seiring bertambahnya usia kulit.

Cari serum yang mengandung vitamin B3, C, dan E. Vitamin C dan E membantu menetralkan efek oksidatif radikal bebas, molekul yang merusak kolagen dan menyebabkan kekeringan dan keriput kulit. Vitamin antioksidan C dan E serta beta-karoten menetralkan radikal bebas.

3. Pilih pelembap dengan SPF spektrum luas.

Saat kulit menua dan menjadi lebih tipis, kulit menjadi lebih rentan dan sensitif terhadap paparan sinar UV matahari.

Menggunakan pelembap dengan SPF spektrum luas tidak hanya akan melindungi kulit dari paparan UV biasa, tetapi juga memberikan sifat pelembap untuk membantu kulit tetap lembut dan kenyal. SPF spektrum luas juga melindungi dari paparan UVA, yang tidak bisa Anda lihat atau rasakan, dan paparan UVB, yang dapat membakar kulit.

Keduanya dapat merusak kulit dan menyebabkan kerusakan kolagen yang cepat, keriput, dan hiperpigmentasi. Jika berada di bawah sinar matahari sepanjang hari, Anda juga harus mempertimbangkan langkah perlindungan lain, seperti mengenakan baju lengan panjang, celana panjang, topi, dan kacamata hitam.

4. Lakukan eksfoliasi dua kali seminggu

Pergantian sel melambat seiring bertambahnya usia. Untungnya, menggunakan eksfoliator manual dapat membantu mengungkapkan kulit yang terlihat sehat dalam hitungan menit.

Eksfoliasi membantu menghilangkan sel-sel mati dari permukaan kulit dan mempromosikan pergantian sel. Pastikan untuk menggunakan eksfoliator yang lembut dengan bahan seperti delima dan blueberry. Disarankan untuk menggunakan produk yang diuji oleh dermatolog untuk keamanan dan efektivitas.

5. Konsumsi kolagen yang diurai

Menginjak usia 20 tahun, seseorang menghasilkan sekitar 1% kolagen kurang dalam kulit setiap tahunnya. Pada masa menopause, tingkat ini meningkat menjadi sekitar 2 persen.

Konsumsi kolagen yang diurai untuk membantu kulit menua dengan anggun. Kolagen yang diurai bekerja dari dalam untuk mendukung struktur kulit. Ini dapat merangsang produksi kolagen, hal ini dapat mendukung elastisitas kulit dan mengurangi tampilan keriput.

Untuk manfaat tambahan, beberapa produk juga mengandung antioksidan dan mineral untuk menjaga kuku dan rambut tetap sehat. Cari produk yang memiliki studi klinis untuk memvalidasi klaim dan efektivitasnya.

Kaya Manfaat

Beberapa literatur menunjukkan kolagen terbukti klinis membuat banyak orang tertarik mencobanya. Kolagen adalah salah satu protein yang penting untuk kesehatan kulit.

Protein ini berperan dalam menjaga kekencangan, kelembutan, dan elastisitas kulit. Namun, produksi kolagen dalam tubuh cenderung menurun seiring bertambahnya usia, sehingga penting untuk mengonsumsi kolagen tambahan.

Kolagen adalah sejenis protein yang berperan penting dalam membangun dan menopang banyak jaringan di tubuh, mulai dari tulang, kulit, rambut, mata, hingga sistem pencernaan.

Beberapa tahun belakangan, suplemen dari protein ini menjadi populer karena mampu membuat kulit tetap kencang dan memberi tampilan seseorang untuk awet muda.

Manfaat mampu menghaluskan kulit dan mengurangi kerutan.

Hal ini karena kolagen adalah komponen penting pada lapisan dermis di dalam kulit, sehingga mencukupi kebutuhan protein ini sangat baik agar kulit tetap halus.

Selain itu,kolagen memiliki efek anti-penuaan yang mampu mengencangkan kulit dengan cara yang tepat.

Dengan begitu, kerutan di wajah berkurang dan membuat terlihat lebih muda. Karena manfaatnya sangat penting

Meningkatkan elastisitas kulit juga termasuk salah satu manfaat kollagen saat dikonsumsi secara rutin.

Saat bertambah tua, adanya penurunan pada jumlah kolagen yang membuat kulit kendur.

Kolagen juga dapat meningkatkan hidrasi pada kulit yang membuatnya lembut saat disentuh.

Sebuah penelitian telah dilakukan jika protein ini sangat bermanfaat untuk mengatasi kulit kering.

Memang, kulit kering tidak berbahaya di awal, tetapi masalah ini dapat menyebabkan aktivasi eksim, seperti kulit pecah-pecah, peradangan, kemerahan, dan gatal.

Mengonsumsi banyak air dan kolagen dapat membantu kulit menjaga kelembapannya.

Kolagen juga dapat memberi manfaat untuk menghaluskan selulit dengan memperkuat lapisan dermis. Faktanya, selulit lebih terlihat saat kulit menipis, meregang, atau mengendur akibat penuaan. Dengan konsumsi kolagen, peningkatan elastisitas dan ketebalan kulit dapat dirasakan, sehingga perkembangan selulit dapat dicegah.

Manfaat kolagen selanjutnya yaitu memperbaiki struktur kulit. Dengan lebih banyak collagen dalam tubuh, kulit akan lebih padat dan kuat.

Hal ini akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan kulit yang dapat menyebabkan timbulnya stretch mark atau bekas luka yang buruk. **(Ati)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Faktor Risiko Jantung Koroner

Oleh: Laras Trikunti, S.Tr.Gz.RD

ORGANISASI Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa, Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan penyakit nomer satu di dunia.

PJK ini disebabkan terjadinya sumbatan pada pembuluh darah kepada jantung, sehingga dapat menyebabkan kematian secara singkat karena disebabkan kelemahan jantung.

Salah satu cara pencegahan PJK, adalah dengan mengenali faktor resikonya.

Faktor resiko PJK ada 2 macam, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi atau dirubah yakni usia, jenis kelamin dan kelainan bawaan. Sedangkan faktor resiko yang dapat dimodifikasi atau dapat dirubah, adalah sebagai berikut:

1. Obesitas

Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius salah satunya PJK, batas aman lingkar perut pria 90 cm, sedangkan wanita 80 cm. anjuran konsumsi lemak dalam sehari adalah 67 gr atau setara dengan 5 sdm minyak/hari

2. Hipertensi

Penderita tekanan darah tinggi, bersiko dua kali lipat menderita PJK, konsumsi garam atau natrium yang dianjurkan dalam sehari adalah 2000 mg/hari atau setara dengan 1 sendok teh garam. Sebelum membeli makanan kemasan, hendaknya melihat kandungan natrium pada tabel nilai gizi pada kemasan makanan

3. Diabetes

Diabetes dapat menyebabkan penebalan pada dinding pembuluh darah, sehingga dapat menghambat aliran darah. Anjuran konsumsi gula dalam sehari, adalah 50 gram/hari atau setara dengan 4 sdm/hari

4. Pola hidup tidak sehat

Pola hidup tidak sehat menjadi resiko PJK seperti merokok, banyak konsumsi makanan bekalori dan berlemak tinggi, kurang olahraga atau aktifitas fisik

5. Stress

Stress akan meningkatkan hormon kortisol, yang berakibat pada kakunya pembuluh darah dan naiknya hormon norepinephrine, yang akan mengakibatkan naiknya tekanan darah. ***

ILUSTRASI JOS

Ortu dan Guru Bisa Cegah 'Bullying'

"Halah, kan cuma bercanda!"

PERNAHKAH kita melontarkan kalimat tersebut ketika ada anak yang sedang cerita kalau ia diejek temannya? Cuma bercanda kok. Namanya saja berteman. Lalu meminta mereka yang terlibat untuk meminta maaf dan selesai.

Namun, siapa sangka jika respon *'cuma'* atau *'hanya'* itu menjadi cikal bakal perilaku *bullying* atau perundungan. Ya, kita sebagai orang dewasa ternyata ikut andil dalam menciptakan 'tradisi' tersebut. Kenapa demikian?

"Respon kita ketika mendapat laporan kalau ada anak yang dirundung teman itulah yang secara tidak langsung mendukung perilaku bullying. Halah, cuma bercanda," kata Hidayatus Sholichah selaku Fasilitator Nasional Pencegahan dan Penanganan Bullying dan Disiplin Positif dalam talkshow *'Together We Can Stop Bullying,* Peran Orang Tua dan Guru dalam Mencegah dan Menangani Bullying' yang berlangsung di SDIT Baitussalam Prambanan beberapa waktu lalu.

Ada empat bentuk bullying. Verbal, sosial, fisik dan *cyberbullying*. "Bullying verbal yang paling banyak . Seperti mengejek, komentar berbau seksual, mengancam, panggilan yang tidak pantas," jelas Hida yang pernah menelitikekerasan anak di sekolah.

Sedangkan bullying sosial atau relasional, seperti merusak reputasi atau hubungan seseorang, mengucilkan dari kelompok, menghasut, menyebarkan rumor tentang seseorang, hingga mempermalukan di depan publik.

Bullying fisik, seperti memukul, menendang, mencubit, meludahi, menyenggol atau mendorong, membuat gestur yang menghina seseorang.

Terakhir adalah *cyberbullying*, bisa 24 jam, susah dihapus ketika sudah menyebar. Termasuk menggunakan media sosial, pesan singkat, email atau media digital untuk mengirim pesan yang mengejek, menyebarkan rumor, menggunakan gambar atau video untuk mempermalukan seseorang.

Mengapa saling bully? Hida bersama tim pernah melakukan wawancara kepada lebih dari 5.000 anak. Alasannya paling banyak karena balas dendam. Ya, anak yang saat ini menjadi pelaku dulunya adalah korban. Alasan lain, karena pelaku tidak suka saja sama korban. Sebagai bahan candaan dan semua orang melakukan itu.

Lalu, apa tanda anak berpotensi melakukan bully? Secara fisik karena lebih besar atau lebih kuat dibanding teman lainnya. Pelaku juga menikmati keadaan dimana dia dapat mengontrol atau mengendalikan orang lain. Kurangnya empati atau kasih sayang terhadap orang lain, merasa lebih kuat daripada yang lain.

Tanda lain, kurangnya emosi atau rasa penyesalan ketika mendiskusikan perilaku negatif. Ia juga menikmati konflik dan menolak untuk bertanggung jawab terhadap perilaku negatif yang dilakukan serta sering mengalami masalah di sekolah.

Apakah anak kita menjadi korban bullying? Bisa dilihat jika ia merasakan kecemasan yang meningkat, terutama ketika membicarakan tentang sekolah. Tidak mau atau tidak ingin masuk sekolah. Tidak ingin bergabung dalam kegiatan tertentu.

"Coba ditengok, apakah anak kita terdapat memar di badan. Dan ketika ditanya, mereka tidak ingin menjelaskan. Selain itu juga kepercayaan diri rendah. Suka mengatakan hal-hal seperti "tidak ada yang menyukaiku", "aku tidak punya teman", atau "aku ingin balas dendam pada seseorang," jelas Hida yang juga sebagai fasilitator nasional Roots Pencegahan Bullying dari Kemendikbud Ristek tersebut.

Tanda lain yang bisa dilihat, ketika anak tersebut menggambarkan orang lain secara negatif. Seperti 'mereka bodoh" atau "dia pantas mendapatkan hal buruk dalam hidupnya". Bersikap menantang dan terlibat masalah perkelahian di sekolah, frustasi ketika dia tidak dapat melakukan sesuatu sesuai dengan caranya dan tidak perduli cara orang lain mengalami hal buruk.

Anak yang tidak bergaul baik dengan yang lain, kurang populer dibanding yang lain hingga disabilitas rentan menjadi korban bullying. Sedangkan yang rentan jadi pelaku, anaknya cenderung agresif, sangat konsen pada popularitas hingga suka mencari perhatian.

Bagaimana penanganan yang tepat ketika anak kita mengalami bullying? Dengarkan. Tanggapi secara serius, namun tidak mengintimidasi. Yakinkan kalau ini bukan salahnya dan kita sebagai orangtua tidak akan melakukan upaya apapun tanpa memberitahu anak terlebih dahulu.

Beri dukungan. Dorong anak untuk berinteraksi dengan teman-teman yang ramah dikelaskan atau bantu anak membangun pertemanan diluar sekolah. Ajari anak untuk membangun strategi perlindungan, seperti bagaimana mendapatkan pertolongan dari orang dewasa yang ia percaya. Bisa juga dengan diskusikan dan buat rencana tidak lanjut dengan anak. Seperti menjauhi anak yang suka melakukan bully. Jangan dorong anak untuk melakukan balas dendam. Terutama secara fisik.

Tanggapi. Bicarakan dengan pihak sekolah dan cari tahu apa yang sekolah sekolah dapat lakukan. Cek kondisi anak secara berkala. Sebagai pencegahan, bimbingan atau awasi anak dalam menggunakan media sosial dan menonton televisi. Hindari tayangan yang mengandung kekerasan.

Orang tua maupun pendidik memiliki peran penting dalam upaya pencegahan bullying. Jangan sampai karena kurang *'aware'* justru menciptakan perilaku bullying itu sendiri.

(Atiek Widyastuti H)-f

KR-Atiek Widyastuti H

Hidayatus Sholichah.

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat : Jln Nagadewa No. 12 Gowok, Depan Royal Ambarrukmo Sleman

Mediasi Gagal

Tanya :

Saya menggugat suami di pengadilan agama. Sudah tahap Acara persidangan mediasi.

Seminggu lagi kami sidang agendanya hasil mediasi, dinyatakan Mediasi Gagal. Apa artinya?.

***Iin,** Jogja*

Jawab :

Mediasi adalah cara penyelesaian sengketa melalui proses perundingan untuk memperoleh kesepakatan para pihak dengan dibangun oleh mediator. Apabila kedua belah tidak ada kesepakatan yang sama, maka Mediasi dinyatakan gagal ,sidang tetap berjalan . Akan tetapi bila mediasi berhasil maka persidangan berhenti, dikarenakan kesepakatan kedua belah pihak, untuk kembali membina keluarga lagi.

LBH Apik Yogyakarta, Jl Asem Gede Condongcatur Depok Sleman. Hp 089619225868

KLINIK PKBI

Menstruasi Berlebihan

Tanya:

Anak saya kelas 5 SD sudah menstruasi, apakah terlalu cepat? Ada teman bilang anaknya menstruasi banyak sekali darahnya, katanya dipicu banyak makan saus sambal dan semacamnya. Saya jadi khawatir dengan anak saya, Apakah saya harus melarang anak saya makan saus sausan?

***Bartine,** Bantul*

Jawab:

Menstruasi pertama biasa pada rentang usia 10-14 tahun.

Darah menstruasi yang keluar dianggap terlalu banyak jika melebihi 80 ml dalam satu siklus menstruasi.

Tanda bahwa darah menstruasi keluar banyak:

- Lama menstruasi 7 hari lebih
- Ganti pembalut setiap 1ñ2 jam
- Sering keluar gumpalan darah seukuran uang koin
- Darah menstruasi menembus ke luar
- Harus mengganti pembalut di tengah malam karena penuh

Keluarnya darah menstruasi yang berlebihan bisa membuatmu lemas bahkan berisiko menyebabkan anemia.

Ada beberapa hal penyebab darah menstruasi keluar banyak pada remaja.

- Miom (fibroid), benjolan yang tumbuh di dinding rahim
- Endometriosis, tumbuhnya lapisan rahim di luar rahim,
- Radang panggul, peradangan yang di area panggul termasuk organ reproduksi yang ada di dalamnya, seperti rahim, ovarium, ataupun tuba falopi
- Adenomiosis, kondisi saat jaringan dalam lapisan rahim tumbuh di dalam dinding otot rahim
- Polip endometrium, jaringan nonkanker yang tumbuh menonjol pada lapisan rahim atau leher Rahim,
- Sindrom ovarium polikistik, kondisi yang memengaruhi kerja ovarium dan dapat menyebabkan gangguan menstruasi serta kesuburan
- Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang bisa dipicu oleh stres yang berkepanjangan
- Gangguan pembekuan darah
- Kanker rahim, kanker ovarium, dan kanker serviks.

Diasuh oleh : dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes