



Pemakaian *Sun screen* / Tabir Surya Dalam Perawatan Wajah

Oleh: dr. Yuli Ramunda Yasik, M.Kes

<http://www.cantiknatural.com>

[email: yuliyasik@cantiknatural.com](mailto:yuliyasik@cantiknatural.com)

Pemakaian *sun screen* / tabir surya sangat penting dalam perawatan wajah. Apalagi untuk kita yang berada di daerah yang mendapat sinar matahari sepanjang tahun. Sinar matahari di atas jam 8 pagi sampai jam 5 sore dapat menyebabkan timbulnya bercak-bercak hiperpigmentasi pada kulit. Mencegah timbulnya bercak hiperpigmentasi adalah lebih baik dan lebih mudah dibandingkan dengan mengatasi bercak yang sudah timbul.

Jadi, jangan pernah meninggalkan *sun screen* dalam perawatan wajah setiap hari. Setelah membersihkan muka di pagi hari, gunakan *moisturizer* untuk menjaga kelembaban kulit dan lanjutkan dengan pemberian *sun screen* sebelum menggunakan make up harian. Bahkan untuk yang tidak menyukai make up, tetaplah menggunakan *sun screen* sebelum beraktifitas. Lebih baik tidak menggunakan bedak daripada tidak menggunakan *sun screen*. Ada tips istimewa untuk yang menyukai kepraktisan.

Gunakan *sun screen* yang berwarna seperti warna kulit sehingga menimbulkan efek seperti memakai bedak!

Walaupun aktifitas harian kita berada di dalam ruangan (indoor) bukan berarti kita tidak membutuhkan *sun screen*. Sinar matahari tetap menembus melewati kaca dan

masuk ke dalam ruangan, walaupun dengan intensitas yang lebih kecil dibandingkan dengan di luar ruangan (outdoor).

Jadi pekerja kantoran pun tetap membutuhkan *sun screen* untuk perlindungan harian.

Untuk yang lebih banyak beraktifitas di luar ruangan (polisi, pedagang, dll), pemakaian *sun screen* sangat mutlak diperlukan, bahkan pemakaian *sun screen* ini harus diulang minimal setiap 3 jam.

Bagaimana apabila sudah terjadi hiperpigmentasi? *Sun screen* tetap harus digunakan untuk mencegah hiperpigmentasi lebih lanjut. Selain itu diperlukan tindakan perawatan khusus untuk menyamarkan/ menghilangkan hiperpigmentasi yang sudah terjadi.

Mulai sekarang, jangan tinggalkan *sun screen* untuk perawatan harian kulit wajah.

Salam cantik,

dr. Yuli Ramunda Yasik, M.Kes,

Phone: 08157014748

yuliyasik@cantiknatural.com