

Waktu Terbaik di Malam Hari untuk Pakai Skincare

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 23/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Kulit sehat dan bersinar bukanlah hasil dari keberuntungan semata. Sebagian besar dari orang-orang yang memiliki kulit yang sehat, memerlukan waktu dan perawatan yang konsisten. Namun salah satu aspek yang sering diabaikan adalah waktu yang tepat dalam pengaplikasian produk skincare.

Jika ingin mendapatkan hasil yang paling maksimal, waktu pengaplikasian skincare yang paling tepat adalah di malam hari. Banyak orang mengatakan malam hari seringkali disebut sebagai periode yang penting dan kritis. Hal ini dikarenakan selama kita tidur, kulit akan melakukan banyak pekerjaan perbaikan dan regenerasi. Tugas utama dari skincare adalah untuk membantu proses tersebut untuk mendapatkan hasil yang lebih cepat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh IRB (*Institute for Research in Biomedicine*) di Barcelona menemukan bahwa adanya kekurangan circadian rhythm pada sel induk kulit yang menyebabkan penuaan kulit sebelum waktunya. Pada dasarnya, kulit memiliki siklus mereka sendiri, kulit memiliki fase aktif atau pelindung terhadap unsur-unsur di siang hari dan fase regeneratif di malam hari. Maka dari itu, Stylecaster.com menyarankan untuk menggunakan skincare di malam hari.

“Kami percaya bahwa penting untuk memahami siklus alami dan mengatasinya agar dapat mendapatkan manfaat terbesar dari rangkaian perawatan kulit Anda,” ujar Susan Curtis selaku director of Natural Health di London, Neal’s Yard Remedies.

Rekomendasi waktu pengaplikasian skincare yang disarankan oleh Stylecaster.com

Menurut KBBI, waktu yang bisa disebut sebagai malam hari adalah mulai dari pukul 19.00 hingga 24.00. Berarti ada 5 jam dalam semalam yang bisa di kategorikan sebagai waktu untuk pengaplikasian skincare. Akan tetapi, tidak 5 jam tersebut merupakan waktu yang benar untuk mengaplikasikan skincare.

“Pada malam hari kulit kita akan mulai memasuki masa peremajaan atau perbaikan. Saat kita tidur kulit akan mulai bekerja,” ujar Dr. Allison Tam dari Anson, Edwards and High Plastic Surgery Associates.

Maka dari itu, Dr. Tam menyarankan untuk mengaplikasikan produk skincare sesaat sebelum kamu tidur. Alangkah baiknya jika kamu mengaplikasikan skincare sekitar pukul 22.00 sampai 01.00 malam.

Dilansir oleh drkurzman.com, misalnya kamu takut lupa untuk mengaplikasikan skincare sesaat sebelum tidur, disarankan untuk menggunakan skin care sekitar pukul 19.00 sampai 20.00 guna mengantisipasi kelupaan pengaplikasian skincare.

Meskipun kamu tidak menggunakan makeup di pagi atau siang

hari, kamu tetap disarankan untuk menggunakan skin care di malam hari karena tetap saja kulit kamu akan terpapar dengan debu dan kotoran lainnya.

|Sumber: Fimela