



BADAN POM

C O S M E T I C H A N D B O O K

Peduli Kulitmu

PANDUAN PRAKTIS

Anatomi & Perawatan Kulit

media edukasi kosmetik bagi Masyarakat

**ANA
TOMI
PERA
WATAN
KULT**



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN RI
2024**

PENERBIT

**DIREKTORAT PENGAWASAN KOSMETIK
BADAN POM REPUBLIK INDONESIA**

Jl. Percetakan Negara No.23, RT.23/RW.7,
Johar Baru, Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta

CETAKAN I

Tahun 2024



Tim Penyusun

Pengarah:

**Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional,
Suplemen Kesehatan dan Kosmetik**

Mohamad Kashuri S.Si, Apt, M. Farm

Penanggung Jawab:

Direktur Pengawasan Kosmetik

Irwan, S.Si., Apt, M.K.M

Ketua:

Dra. Tita Nursjafrida, Apt, M.K.M.

Tim Ahli:

dr. Flandiana Yogianti, Ph.D, Sp.D.V.E, Subsp.D.K.E

Anggota:

1. Mohammad Gama Ramadhan, S.Farm., Apt.
2. Hanief Rindhowati, S.Farm., Apt.
3. Dian Handayani, S.Farm., Apt.
4. Dra. Kenik Sintawati, Apt.
5. Rugun Clara Samosir, S.Farm., Apt.
6. Catharina Dea Ivana, S.Farm., Apt.
7. Raden Roro Fine Ayu Putri, S.Si
8. Fitri Adilla, S.Si
9. Andhika Prayoga, S.T
10. Lia Rizki Amalia, S.Farm
11. Ukhti Hanifah, S. Farm., Apt
12. Rahmi Nurmala Destiani, S. Farm., Apt
13. Raniya Rachman, S. Akun

KATA PENGANTAR



Kosmetik telah menjadi kebutuhan yang menyentuh seluruh lapisan masyarakat, mulai bayi hingga orang tua, pria maupun wanita, membuat komoditas ini memiliki tingkat *demand* yang tinggi. Kondisi ini menyebabkan persaingan antar pasar industri kosmetik semakin kompetitif karena semakin banyak jenis kosmetik yang beredar di pasar, baik produksi dalam negeri maupun luar negeri.

Dalam kondisi pascapandemi Covid-19 ini, terjadi perubahan pola transaksi perdagangan yang terakselerasi dengan teknologi digital. Perkembangan dunia digital, menyebabkan promosi dan peredaran kosmetik di media online tumbuh sangat pesat. Saat ini tren peredaran kosmetik di media *online*, sangat dipengaruhi oleh ulasan *beauty enthusiast* yang memiliki pengikut (*follower*) di media sosialnya.

Keberadaan *beauty enthusiast* yang dapat mempengaruhi *follower* nya, telah menjadi strategi pemasaran produk kosmetik. Ulasan yang disampaikan oleh *beauty enthusiast* tentunya akan memberikan manfaat bagi konsumen, selama merekomendasikan kosmetik legal yang telah dievaluasi keamanan, manfaat dan mutunya serta promosinya tidak menyesatkan.

Namun demikian, beberapa ulasan yang disampaikan terkadang belum memperhatikan legalitas, keamanan, mutu dan label produk disebabkan karena belum memahami regulasi yang berkaitan kosmetik. Ulasan ini tentunya akan memberikan risiko terhadap kesehatan masyarakat.

Berkenaan dengan hal tersebut, BPOM memandang perlu untuk menerbitkan "**Cosmetic Handbook – Peduli Kulitmu: Panduan Praktis Anatomi & Perawatan Kulit**" yang merupakan buku saku bagi masyarakat. Diharapkan buku ini dapat menjadi pedoman bagi *beauty enthusiast* dalam mempromosikan kosmetik di media *online* sesuai dengan ketentuan.

Masukan untuk penyempurnaan buku ini juga sangat diharapkan. Akhir kata, semoga buku ini dapat dimanfaatkan *beauty enthusiast* untuk turut berpartisipasi bersama BPOM dalam mewujudkan masyarakat yang cerdas menggunakan kosmetik.

Jakarta, Januari 2024

Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan dan Kosmetik



Mohammad Kashuri, S.Si, Apt, M. Farm

DAFTAR ISI



ANATOMI DAN FUNGSI KULIT

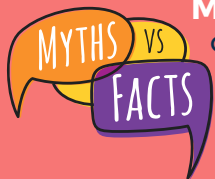
Kenali struktur, tipe dan kebutuhan kulitmu sebelum kamu memilih kosmetikmu!

HAL
01

HAL
11

CARA MENJAGA KESEHATAN KULIT

Untuk mendapatkan kulit yang sehat, menjaga dan merawat kulit juga penting!



MITOS ATAU FAKTA

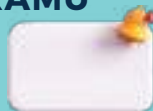
Cek mitos dan fakta seputar kosmetik disini!

HAL
26

HAL
32

HAL YANG PERLU KAMU KETAHUI SEPUTAR KOSMETIK

Ayo simak berita dan trend seputar kosmetik



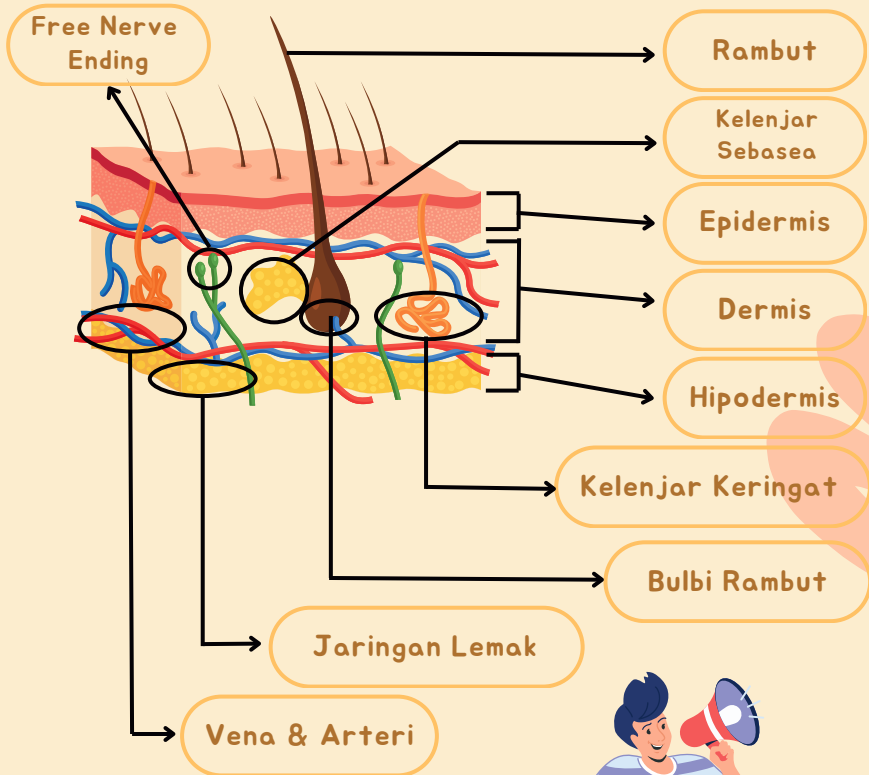


DID YOU KNOW?

Anatomi & Fungsi Kulit



Tahukah kamu ANATOMI KULIT



Anatomi kulit manusia terdiri dari **beberapa lapisan** dengan **fungsi yang berbeda-beda** loh!

Yuk simak apa saja!

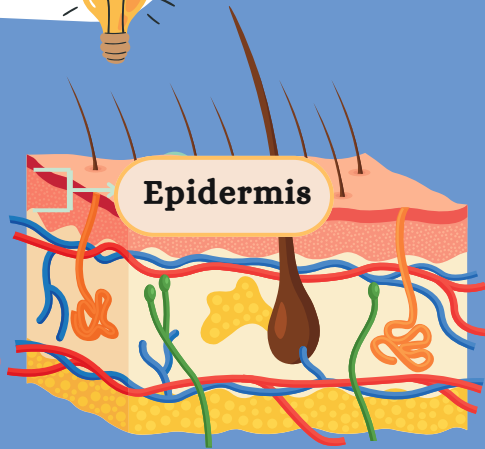
Epidermis

Apa Itu Epidermis?

Lapisan kulit paling luar dari struktur kulit



Benteng pertama tubuh terhadap lingkungan luar



Walaupun paling tipis, bagian kulit ini banyak fungsinya loh!

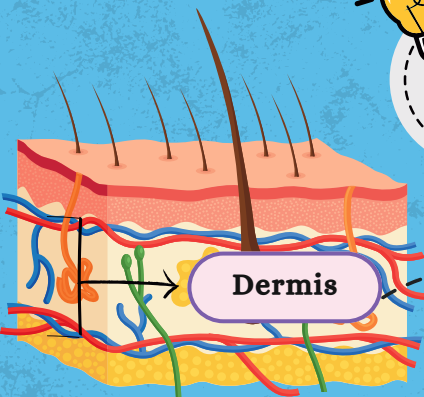
1. Melindungi tubuh kamu dari faktor luar, seperti sinar uv dari matahari
2. Menentukan warna kulit kamu
3. Sebagai reseptor kulit

Dermis



Dermis itu apa sih?

Dermis adalah lapisan tengah yang terletak di antara epidermis dan hipodermis



Dermis memberikan kekuatan dan elastisitas kulit

Nah, kalau fungsinya..

- » Memproduksi keringat dan minyak
- » Mengatur suhu tubuh
- » Merasakan sentuhan dan sakit
- » Mengalirkan darah yang menutrisi kulit
- » Tempat folikel rambut

Hipodermis

Hipodermis itu ...



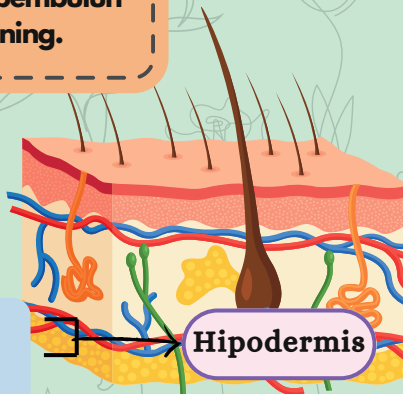
lapisan terdalam kulit manusia yang terdiri atas sel-sel lemak, ujung saraf tepi, pembuluh darah, dan pembuluh getah bening.

FUNGSI

1 Menyimpan cadangan energi.

2 Melindungi tubuh dari suhu panas dan dingin.

3 Melindungi otot, tulang, dan organ tubuh.



Fungsi kulit apa sih?



1 Pelindung



Melindungi tubuh dari kerusakan fisik, infeksi, dan paparan lingkungan eksternal seperti sinar UV dan zat kimia

2 Indera Peraba

Melalui reseptor sensoriknya, kulit membantu dalam merasakan sentuhan, tekanan, suhu dan rasa sakit



3 Regulasi Suhu



Melalui kelenjar keringat dan pembuluh darah, kulit membantu mengatur suhu tubuh dengan cara menurunkan atau mempertahankan panas tubuh

4 Produksi Vitamin D

Kulit berperan dalam produksi Vitamin D ketika terkena sinar matahari



PROSES FISILOGIS KULIT

Regenerasi Sel

Proses terus menerus di mana sel-sel kulit mati dikelupas dari lapisan luar epidermis dan digantikan oleh sel-sel baru dari bawah



Produksi Melanin

Melanin memberikan warna kulit dan melindungi dari kerusakan akibat sinar UV

Kelenjar Keringat

Menghasilkan keringat untuk membantu mendinginkan tubuh dan mengeluarkan zat-zat berbahaya



Kelenjar Minyak

Kelenjar minyak mengeluarkan sebum untuk menjaga kelembaban kulit dan melindungi dari infeksi



! Tipe Kulit

Berdasarkan skala Fitzpatrick



Tipe 1. Putih sangat pucat, selalu terbakar, tidak bisa menggelap



Tipe 2. Putih pucat, selalu terbakar, sedikit menggelap



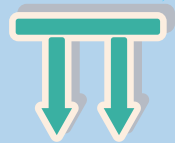
Tipe 3. Putih, kadang terbakar ringan, menggelap merata



Contoh: tipe kulit ras kaukasia seperti Eropa Barat dan Amerika



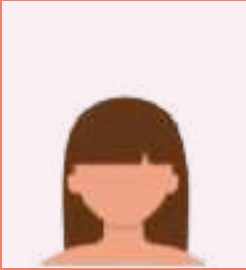
Contoh: Tipe Kulit Eropa Utara, Scandinavian atau Celtic



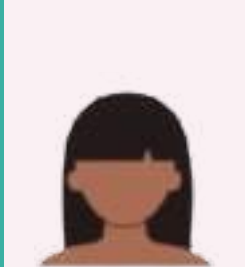
Contoh: Tipe Kulit orang Timur Tengah, Mediterania, Cina, Jepang

! Tipe Kulit

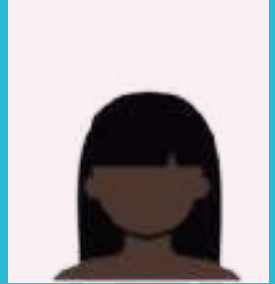
Berdasarkan skala Fitzpatrick



Tipe 4. Sawo Matang, coklat terang, risiko terbakar minim, mudah menggelap



Tipe 5. Coklat gelap, sangat jarang terbakar, sangat mudah menggelap



Tipe 6. Hitam, tidak pernah terbakar



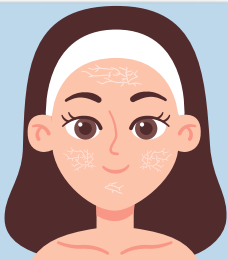
Tahukah Kamu?

Mayoritas kulit orang Indonesia memiliki kulit tipe 4 dan tipe 5

Contoh: Wilayah Indonesia Timur, Papua, Afrika

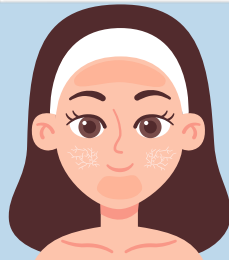


JENIS KULIT WAJAH & CIRI-CIRINYA



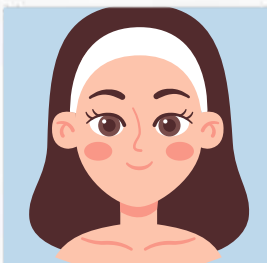
Kering

Mengelupas, kasar,
bersisik



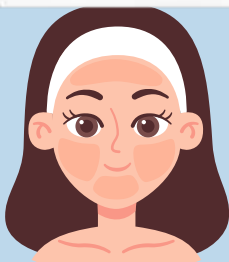
Kombinasi

Kering di area
tertentu, berminyak
di area lain



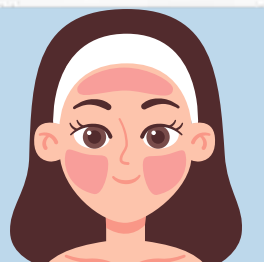
Normal

Tampak normal,
tidak sensitif



Berminyak

Mengilap,
berkilau



Sensitif

Gatal, mudah merah setelah
terpapar panas, berjerawat

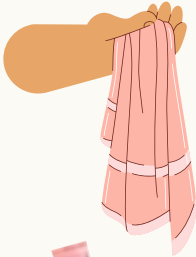
CARA MENJAGA KESEHATAN KULIT



JAGA KEBERSIHAN TANGAN



Cuci tangan minimal **20 detik**
dengan air mengalir



Keringkan dengan **handuk**
bersih, namun sisakan sedikit
air di tangan



Gunakan pelembab dengan
kandungan yang sesuai dengan
kondisi kulit setelah mencuci
tangan

Lakukan hal ini untuk mendapatkan kulit sehat



Cuci muka 2-3 kali
per hari



Menghapus make up sebelum tidur

Selalu menggunakan pelembab
yang sesuai dengan jenis kulit



Selalu pakai tabir surya



Minum air putih 2-3 Liter
per hari



Makan dengan gizi seimbang

Hindari merokok dan
polusi



Mulailah untuk
mengelola stress,
berolahraga serta
tidur yang cukup



CARA MERAWAT KULIT NORMAL



**KULIT NORMAL JUGA HARUS DIRAWAT, LOH!
YUK, SIMAK TIPSNYA!**

FACE CLEANSER

Bersihkan makeup dengan *makeup remover* dan *face cleanser*. **Pilih pembersih dengan bahan lembut** yang mengandung lidah buaya, *glycerin*, *hyaluronic acid*

PELEMBAB

Gunakan secara rutin pelembab berbahan dasar air yang bersifat ringan dan tidak lengket untuk menjaga kelembaban alami kulit

TABIR SURYA

Tetap gunakan tabir surya sebelum beraktifitas diluar ruangan

HINDARI...

- Kosmetik yang mengandung alkohol tinggi
- Kosmetik dengan pH tinggi
- Face cleanser dengan kandungan surfaktan yang tinggi



CARA MERAWAT

Kulit Kering



hindari mandi atau membersihkan kulit wajah dan tubuh menggunakan air panas



Sedapat mungkin hindari penggunaan produk dengan kandungan anti bakteri



Hindari menggosok kulit terlalu keras



Gunakan pelembab yang sesuai dengan jenis kulit segera setelah mandi



Gunakan hand cream setelah cuci tangan



Gunakan produk perawatan kulit berbahan dasar petroleum jelly/minyak



CARA MERAWAT KULIT BERMINYAK



Bersihkan wajah setiap pagi, malam,
dan setelah beraktivitas

Pilih produk yang tidak menyumbat
pori-pori agar wajah tidak mudah berjerawat



Selalu gunakan pelembab
sesuai jenis kulit

Hindari pembersih wajah yang
berbasis minyak



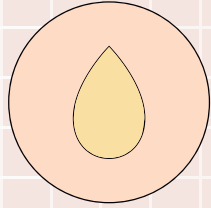
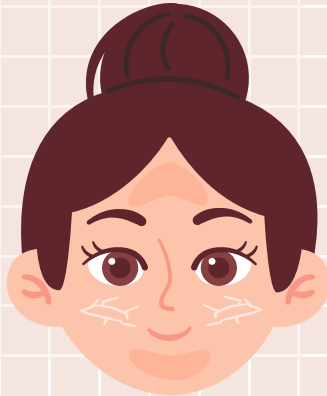
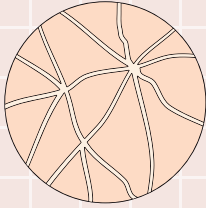
Selalu gunakan tabir surya

Boleh gunakan face paper untuk
menyerap minyak berlebih di wajah





Tips Merawat Kulit Kombinasi



Pilih produk khusus kulit
berminyak di bagian kulit
yang berminyak



Gunakan
pelembab

Gunakan sunscreen saat
akan beraktivitas keluar
ruangan



Tahap Penggunaan Skin Care

untuk kulit sensitif



01

Cuci Muka dengan Cleanser

Rekomendasi : produk yang dilabel dengan sabun cuci muka untuk kulit sensitif dapat menjadi pilihan



02

Pemilihan Pelembap



Rekomendasi :

Untuk kulit sensitif mudah berjerawat dapat memilih pelembap yang tidak mengandung bahan komedogenik.

Untuk kulit sensitif tipe rosasea dapat memilih pelembab dengan bahan yang memiliki efek mengurangi peradangan kulit.



03

Pemilihan Tabir Surya

Rekomendasi : lotio yang tebal atau krim tabir surya yang sudah terlabel untuk kulit sensitif dengan SPF.

Hindari produk tahan air, gel dan tabir surya dengan SPF yang sangat tinggi.

Produk perawatan kulit lainnya boleh digunakan sesuai dengan kondisi kulit.

Apabila ada kelainan dapat berkonsultasi dengan dokter Sp.DVE

04

**4 TIPS PENTING DALAM
PEMAKAIAN PRODUK
PERAWATAN KULIT**





1

Pilih produk
perawatan kulit
yang sesuai
dengan tipe
kulitmu



The background is a light pink color with various decorative elements. At the top left is a red shape with a white grid pattern. At the top right is a string of colorful bunting flags (purple, red, blue, orange). In the center, there is a large white rounded rectangle containing text. Above this rectangle is a purple circle with the number '2'. Scattered around the rectangle are several small, stylized illustrations of skin care products: a red bottle with a white cap, a pink tube with a red cap, and a small red bottle. At the bottom, there is a large illustration of a hand dispensing product from a white bottle with a pump dispenser. The hand is shown from the side, with fingers gripping the pump. The bottle is white with a pink band in the middle. In the bottom left corner, there is a blue circle with the number '21' and a green wavy line pattern.

2

Pastikan tangan
dalam keadaan
bersih sebelum
menyentuh wajah
atau produk
perawatan kulit



3

Gunakan produk
perawatan kulit
secukupnya
atau dalam
jumlah sesuai
anjaran

4

Jangan
mencampurkan
produk-produk
perawatan kulit
sembarangan, hal ini
mungkin tidak baik
bagi kulitmu



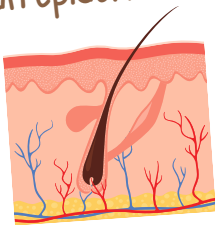


! IMPORTANT !



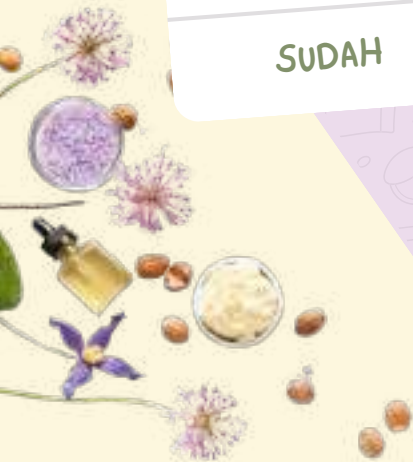
TAHUKAH KAMU?

Kosmetik hanya dapat digunakan pada bagian epidermis kulit?



SUDAH

BELUM





JAWABAN



Berdasarkan definisinya, kosmetik hanya dapat digunakan pada bagian luar tubuh manusia seperti **epidermis**, rambut, kuku, bibir dan organ genital bagian luar atau gigi dan membran mukosa mulut.

Karena...

kosmetik hanya bertujuan untuk membersihkan, mewangikan, mengubah penampilan, memperbaiki bau badan dan memelihara tubuh pada kondisi baik



Mitos

atau

Fakta



Seputar Kosmetik



YUK, CEK!

MITOS



FAKTA

SEPUTAR KOSMETIK

Fakta atau Mitos



**Kosmetik dapat
menghilangkan bopeng
di wajah?**

FACT



Faktanya...

Kosmetik hanya bekerja pada bagian epidermis kulit. Sementara kondisi kulit bopeng adalah jaringan parut (luka) yang menarik lapisan atas sehingga timbul bekas cekung berlubang di wajah. Proses tersebut terjadi di dermis yang bukan merupakan area kerja kosmetik.

MITOS — FAKTA

ATAU



Pelembab menghilangkan
kerutan wajah

MITOS

FAKTA



Pelembab akan meningkatkan hidrasi kulit pada wajah, bukan menghilangkan kerutan pada wajah. Sebab, kerutan terjadi secara alami dan merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak bisa dihilangkan menggunakan kosmetik.

FACT

Mitos atau Fakta



Pelembab yang lebih mahal lebih efektif

Mitos

Fakta

✓FACT

Tidak semua pelembab yang lebih mahal menunjukkan efek kerja melembabkan yang lebih efektif. Hal ini karena bahan yang terkandung didalamnya seperti humektan atau emolien yang berfungsi untuk melembapkan kulit.





Glycolic acid dan
Asam salisilat
dapat
mengecilkan
pori??

MITOS

FAKTA

Glycolic acid dan asam salisilat dapat memperhalus kulit namun tidak mengecilkan pori-pori. Karena, ukuran pori-pori tidak bisa berubah. Namun wajah yang kotor, berminyak, dan sel kulit mati yang menumpuk dapat membuat pori-pori terlihat membesar

Mitos

atau

Fakta

??

Kosmetik dengan klaim non-komedogenik dan non-aknegenik sudah pasti tidak menimbulkan jerawat?

MITOS

FAKTA

Faktanya...

Kosmetik dengan klaim non-komedogenik dan non-aknegenik masih memungkinkan menimbulkan jerawat. karena setiap orang memiliki respon kulit yang berbeda-beda.

HAL YANG PERLU KAMU KETAHUI SEPUTAR KOSMETIK



Hati-hati dengan

penyalahgunaan skincare

1

Menggunakan produk yang terdaftar sebagai kosmetik selayaknya obat

Produk kosmetik yang digunakan dengan menggunakan alat microneedle, suntik/injeksi, maupun laser dengan tujuan agar produk menembus hingga melewati lapisan epidermis tanpa pengawasan dokter bisa menyebabkan infeksi, pendarahan, dan efek berbahaya lainnya.



Menggunakan cabai pedas untuk membuat bibir lebih tebal

2

BERBAHAYA! Bisa menyebabkan iritasi pada area sekitar bibir

3

Produk lipstick yang digunakan tidak sesuai cara penggunaannya

Lipstick yang digunakan pada area mata lebih berisiko menyebabkan iritasi.



Menggunakan skincare abal-abal

4

Skincare yang tidak ternotifikasi memiliki risiko tinggi terhadap keamanan dan mutu produk

Kapan harus ke dokter kulit?



Saat kondisi kulit tidak normal atau sakit



Muncul tanda-tanda efek samping setelah penggunaan kosmetik seperti alergi, gatal-gatal, pengelupasan kulit dan kemerahan pada kulit.



Kelainan kulit lain yang mengganggu secara estetik

FAKTOR PENYEBAB PENUAAN KULIT?

FAKTOR LUAR (BISA DICEGAH)



PENCEGAHAN YANG BISA KAMU LAKUKAN

1. Gunakan sunscreen sebelum beraktivitas diluar ruang
2. Kenakan pakaian tertutup, payung dan/atau topi untuk melindungi kulit kamu dari sinar matahari langsung
3. Kurangi merokok
4. Makan makanan yang sehat dan bergizi

FAKTOR DALAM (TIDAK BISA DICEGAH)



Sudah rawat
kulitmu hari ini?

Find Us On



waskos.bpom



waskos.bpom



waskosbpom



<https://waskos.pom.go.id/>



Direktorat Pengawasan Kosmetik
BPOM

Direktorat Pengawasan Kosmetik
BPOM





DIREKTORAT PENGAWASAN KOSMETIK
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN RI