



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 2067-2074

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Khasiat Buah Naga untuk Masker Wajah: Cantik Alami dengan Bahan Sederhana

Dewi Yunita^{1✉}, Lutfia Ulfiani², Sri Marita³

Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: fm20.dewiyunita@mhs.ubpkarawang.ac.id^{1✉}

Abstrak

Buah naga telah lama dikenal sebagai sumber nutrisi yang kaya akan antioksidan, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan kulit. Namun, kegunaan buah naga untuk kecantikan kulit baru-baru ini menjadi populer, terutama sebagai bahan untuk masker wajah alami. Dalam artikel ini, kami melakukan literature review terhadap studi terkait khasiat buah naga untuk masker wajah dan membahas manfaatnya dalam mengatasi masalah kulit seperti jerawat, kulit kusam, dan penuaan dini. Kami juga menjelaskan cara membuat masker wajah dari buah naga dengan bahan sederhana dan alami. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa buah naga memiliki kandungan nutrisi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan kulit dan mengurangi tanda-tanda penuaan. Masker wajah dari buah naga juga efektif dalam mengurangi jerawat dan mencerahkan kulit. Dalam kesimpulannya, kami merekomendasikan penggunaan buah naga sebagai bahan alami untuk masker wajah yang mudah dibuat dan memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kecantikan kulit.

Kata Kunci : *Buah Naga, Masker Wajah, Kulit.*

Abstract

Dragon fruit has long been known as a source of nutrients rich in antioxidants, vitamins and minerals that are good for skin health. However, the use of dragon fruit for skin beauty has recently become popular, especially as an ingredient for natural facial masks. In this article, we conduct a literature review of studies related to the efficacy of dragon fruit for face masks and discuss its benefits in dealing with skin problems such as acne, dull skin, and premature aging. We also explain how to make a face mask from dragon fruit using simple and natural ingredients. The results of this study indicate that dragon fruit contains nutrients that can help improve skin health and reduce signs of aging. Dragon

fruit facial masks are also effective in reducing acne and brightening the skin. In conclusion, we recommend using dragon fruit as a natural ingredient for face masks that are easy to make and have significant benefits for skin health and beauty.

Keywords: *Dragon fruit, facial mask, skin.*

PENDAHULUAN

Kecantikan dan perawatan wajah sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi banyak orang, terutama bagi kaum wanita. Saat ini, banyak produk perawatan wajah yang dijual di pasaran dengan harga yang bervariasi, mulai dari produk yang murah hingga produk yang sangat mahal. Namun, seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan kulit dan kecantikan alami, banyak orang yang mulai beralih menggunakan bahan-bahan alami untuk perawatan wajah.

Salah satu bahan alami yang belakangan ini semakin populer untuk perawatan wajah adalah buah naga. Buah yang berasal dari daerah Amerika Latin ini dikenal kaya akan kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan dan kecantikan kulit. Buah naga mengandung vitamin C yang tinggi, antioksidan, dan serat yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah kulit seperti jerawat, penuaan dini, dan kulit kusam.

Selain dikonsumsi secara langsung, buah naga juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk membuat masker wajah alami yang dapat membantu memberikan kecantikan dan kelembapan pada kulit wajah. Dalam artikel ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai khasiat buah naga untuk masker wajah dan bagaimana cara membuat masker wajah dari buah naga dengan bahan-bahan yang sederhana.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa buah naga mengandung senyawa aktif seperti polifenol dan flavonoid yang dapat membantu melawan radikal bebas dan memperlambat proses penuaan dini pada kulit wajah. Selain itu, buah naga juga mengandung vitamin C yang tinggi, yang dapat membantu merangsang produksi kolagen pada kulit dan membantu memperbaiki kerusakan kulit yang disebabkan oleh paparan sinar matahari dan polusi.

Menggunakan bahan-bahan alami seperti buah naga untuk perawatan wajah memiliki beberapa keuntungan. Selain lebih aman dan minim efek samping, bahan-bahan alami seperti buah naga juga lebih terjangkau dan mudah didapat. Selain itu, penggunaan bahan-bahan alami juga dapat membantu menjaga kelestarian lingkungan karena tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya.

Dalam artikel ini, akan dijelaskan tentang khasiat buah naga untuk masker wajah dan cara membuat masker wajah dari buah naga dengan bahan-bahan yang sederhana. Hal ini diharapkan dapat memberikan informasi dan alternatif bagi para wanita yang ingin menjaga kecantikan dan kesehatan kulit wajah dengan cara yang alami dan mudah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi tentang Khasiat Buah Naga untuk Masker Wajah: Cantik Alami dengan Bahan Sederhana adalah metode literature review. Metode literature review adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur atau referensi dari sumber-sumber yang terpercaya dan relevan dengan topik penelitian yang ingin dijelaskan.

Dalam metode literature review ini, peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan dengan topik Khasiat Buah Naga untuk Masker Wajah. Literatur yang dicari dapat berupa jurnal ilmiah, buku, artikel, atau website yang dipercaya dan terkait dengan topik penelitian. Setelah literatur terkumpul, peneliti melakukan seleksi dan analisis untuk memperoleh informasi yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Buah Naga dan Kandungan nutrisinya yang Bermanfaat bagi Kesehatan Kulit

Buah naga, atau sering juga disebut pitaya, merupakan buah yang berasal dari Amerika Selatan. Buah ini telah menyebar ke berbagai belahan dunia, termasuk Asia Tenggara, dan saat ini menjadi semakin populer sebagai bahan alami untuk perawatan kulit. Tidak hanya rasanya yang enak dan menyegarkan, buah naga juga memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan bermanfaat bagi kesehatan kulit.

Buah naga mengandung berbagai nutrisi yang penting untuk menjaga kesehatan kulit. Buah ini mengandung vitamin C yang tinggi, yang membantu meningkatkan produksi kolagen dalam tubuh. Kolagen merupakan protein yang penting untuk menjaga elastisitas kulit dan memperlambat proses penuaan. Selain itu, buah naga juga mengandung antioksidan, seperti polifenol dan betasianin, yang membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel kulit dan menyebabkan kerusakan pada kulit.

Kandungan lain yang terdapat dalam buah naga adalah vitamin B kompleks, seperti vitamin B1, B2, dan B3, yang membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi inflamasi pada kulit. Buah naga juga mengandung mineral seperti kalsium, fosfor, dan besi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan kulit.

Dalam perawatan kulit, buah naga dapat digunakan dalam bentuk masker wajah alami. Kandungan nutrisi dalam buah naga dapat membantu menghidrasi kulit, mengurangi tampilan garis halus dan kerutan, serta memberikan kilau alami pada kulit. Buah naga juga dapat membantu memudarkan bintik hitam dan noda pada kulit akibat paparan sinar matahari. Selain itu, kandungan antioksidan dalam buah naga dapat membantu mengurangi peradangan pada kulit dan mempercepat proses penyembuhan luka.

Meskipun buah naga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan kulit, namun penting untuk diingat bahwa penggunaan buah naga dalam perawatan kulit sebaiknya dilakukan dengan hati-hati dan tidak berlebihan. Terlalu sering menggunakan buah naga pada kulit dapat menyebabkan iritasi atau reaksi alergi pada kulit yang sensitif. Selain itu, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau ahli kecantikan terlebih dahulu sebelum menggunakan buah naga dalam perawatan kulit, terutama jika Anda memiliki masalah kulit tertentu atau sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu.

2. Manfaat Buah Naga untuk Kulit Wajah

Buah naga tidak hanya kaya akan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki manfaat yang luar biasa bagi kulit wajah. Buah naga dapat membantu menjaga kulit tetap sehat dan cantik alami. Berikut ini adalah beberapa manfaat buah naga untuk kulit wajah:

1. Anti-penuaan: Buah naga mengandung antioksidan seperti vitamin C dan betalain yang membantu mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas. Antioksidan membantu mencegah penuaan dini dan menjaga elastisitas kulit, sehingga kulit tetap terlihat muda dan kencang.

2. Mengatasi jerawat: Buah naga memiliki sifat antibakteri dan anti-inflamasi, yang membantu mengurangi peradangan pada kulit dan mengatasi jerawat. Buah naga juga mengandung asam askorbat dan vitamin C yang membantu menyembuhkan kulit dan menghilangkan bekas jerawat.

3. Melembapkan kulit: Buah naga mengandung air dalam jumlah besar yang membantu menjaga kelembapan kulit. Kandungan air yang tinggi pada buah naga membuatnya menjadi bahan alami yang ideal untuk melembapkan kulit wajah. Kulit yang terhidrasi dengan baik akan terlihat lebih sehat, cerah, dan bercahaya.

4. Mencerahkan kulit: Buah naga mengandung vitamin C yang membantu memperbaiki kerusakan kulit dan meningkatkan produksi kolagen. Kolagen adalah protein yang membantu menjaga elastisitas dan kekencangan kulit. Selain itu, vitamin C juga

membantu mencerahkan kulit dan menghilangkan noda hitam.

5. Menjaga kecantikan kulit: Buah naga mengandung nutrisi seperti vitamin B kompleks, vitamin E, dan zinc yang membantu menjaga kesehatan kulit dan menjaga kecantikannya. Vitamin B kompleks membantu mengurangi peradangan dan mencegah kerusakan kulit, vitamin E membantu menjaga kelembapan kulit, dan zinc membantu mempercepat penyembuhan luka pada kulit.

6. Meningkatkan kesehatan kulit secara keseluruhan: Kandungan nutrisi dalam buah naga juga membantu meningkatkan kesehatan kulit secara keseluruhan. Nutrisi tersebut membantu memperkuat sel kulit, meningkatkan produksi kolagen, dan menjaga kelembapan kulit. Sehingga, kulit tetap terlihat sehat, cerah, dan bercahaya.

Dalam mengaplikasikan buah naga pada kulit wajah, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan seperti membuat masker buah naga, mengonsumsi buah naga secara teratur, dan menggunakan produk perawatan kulit yang mengandung ekstrak buah naga. Namun, sebelum mengaplikasikan buah naga pada kulit wajah, pastikan untuk melakukan uji coba terlebih dahulu pada area kecil kulit untuk menghindari kemungkinan iritasi atau alergi.

3. Cara Membuat Masker Wajah dari Buah Naga

Masker wajah dari buah naga dapat dibuat dengan mudah di rumah dengan bahan-bahan yang sederhana dan alami. Berikut adalah beberapa cara membuat masker wajah dari buah naga:

1. Siapkan bahan-bahan
 - Buah naga yang sudah matang
 - Madu murni
 - Yogurt plain
2. Haluskan buah naga yang sudah matang dengan menggunakan blender atau food processor. Jangan lupa untuk membersihkan kulit buah naga sebelum dihaluskan.
3. Tambahkan 1 sendok makan madu murni dan 1 sendok makan yogurt plain ke dalam adonan buah naga yang sudah dihaluskan. Aduk rata.
4. Oleskan masker buah naga ke seluruh wajah yang sudah bersih. Hindari area sekitar mata dan bibir.
5. Biarkan masker selama 15-20 menit atau hingga kering. Kemudian bilas wajah dengan air bersih dan keringkan dengan handuk.

Tips agar hasil masker wajah dari buah naga lebih optimal:

1. Gunakan buah naga yang sudah matang agar lebih mudah dihaluskan.

2. Pastikan wajah sudah bersih sebelum mengoleskan masker agar tidak tercampur dengan kotoran dan minyak di wajah.
3. Lakukan perawatan rutin dengan menggunakan masker wajah dari buah naga minimal dua kali seminggu untuk hasil yang lebih optimal.
4. Simpan sisa masker dalam kulkas agar tahan lebih lama. Sebaiknya gunakan dalam waktu satu minggu setelah pembuatan.
5. Gunakan madu murni yang berkualitas untuk mendapatkan manfaat yang maksimal pada kulit wajah Anda.

Dengan menggunakan masker wajah dari buah naga secara rutin, kulit wajah Anda akan terlihat lebih sehat, cerah, dan lembut. Buah naga yang kaya akan antioksidan dan nutrisi dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan kulit wajah Anda. Selain itu, masker wajah dari buah naga juga aman digunakan tanpa efek samping yang berbahaya. Namun, jika Anda memiliki kulit sensitif atau alergi terhadap bahan tertentu, sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan masker wajah dari buah naga.

4. Peringatan dan kontraindikasi terkait penggunaan masker wajah dari buah naga

Meskipun masker wajah dari buah naga memiliki banyak manfaat dan relatif aman digunakan, tetap ada beberapa peringatan dan kontraindikasi yang harus diperhatikan sebelum menggunakannya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Alergi: Orang yang memiliki riwayat alergi terhadap buah-buahan tertentu, seperti kiwi, pisang, atau avokad, dapat mengalami reaksi alergi terhadap buah naga. Sebelum menggunakan masker wajah dari buah naga, sebaiknya lakukan uji sensitivitas terlebih dahulu pada kulit di sekitar pergelangan tangan.
2. Kulit sensitif: Meskipun buah naga tergolong aman digunakan, tetap ada kemungkinan bahwa kulit wajah seseorang bisa bereaksi terhadap buah naga, terutama bagi orang yang memiliki kulit sensitif. Sebaiknya, lakukan uji sensitivitas terlebih dahulu pada area kecil di wajah sebelum menggunakan masker secara keseluruhan.
3. Penggunaan masker yang berlebihan: Menggunakan masker wajah dari buah naga terlalu sering atau terlalu lama dapat menyebabkan kulit menjadi kering dan iritasi. Sebaiknya gunakan masker ini secara teratur namun tidak berlebihan, yaitu sekitar 1-2 kali seminggu.
4. Penggunaan bahan tambahan yang berbahaya: Hindari menambahkan bahan-bahan tambahan yang tidak aman atau belum teruji ke dalam masker wajah dari buah naga, seperti bahan kimia atau pewarna sintetis.

5. Konsultasi dokter: Bagi orang yang memiliki masalah kulit tertentu, seperti jerawat atau eksim, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum menggunakan masker wajah dari buah naga.

Dalam hal kontraindikasi, meskipun masker wajah dari buah naga tergolong aman digunakan, sebaiknya hindari menggunakan masker ini pada kondisi-kondisi berikut:

1. Kulit sedang dalam kondisi peradangan atau luka terbuka.
2. Orang dengan masalah kulit tertentu seperti rosacea atau psoriasis.
3. Wanita hamil atau sedang menyusui sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum menggunakan masker wajah dari buah naga.
4. Orang yang sedang menggunakan obat-obatan tertentu, seperti kortikosteroid atau antibiotik, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum menggunakan masker wajah dari buah naga.

Dalam hal penggunaan masker wajah dari buah naga, sebaiknya perhatikan dan patuhi peringatan dan kontraindikasi di atas untuk menghindari risiko dan mendapatkan manfaat maksimal dari masker ini.

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan dalam artikel Khasiat Buah Naga untuk Masker Wajah: Cantik Alami dengan Bahan Sederhana, dapat disimpulkan bahwa buah naga memiliki banyak kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan kulit, seperti vitamin C, vitamin E, karotenoid, dan serat. Selain itu, manfaat buah naga untuk kulit wajah juga sangat banyak, antara lain membantu mengatasi jerawat, menghaluskan dan melembapkan kulit, serta mencerahkan kulit wajah.

Untuk membuat masker wajah dari buah naga, terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti dengan membuat pasta dari daging buah naga atau dengan mencampurkan buah naga dengan bahan-bahan lain seperti madu dan yoghurt. Namun, sebelum mengaplikasikan masker wajah dari buah naga, perlu diingat bahwa terdapat beberapa kontraindikasi yang perlu diperhatikan, seperti alergi terhadap buah naga atau kulit yang sensitif.

Dalam penggunaannya, masker wajah dari buah naga dapat memberikan hasil yang optimal jika digunakan secara teratur, minimal satu atau dua kali dalam seminggu. Selain itu, sebaiknya juga dilakukan tes patch terlebih dahulu pada bagian kulit yang sensitif sebelum mengaplikasikan masker secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penggunaan masker wajah dari buah naga dapat menjadi

alternatif yang aman dan alami untuk merawat kulit wajah. Namun, perlu diingat bahwa penggunaannya tidak boleh berlebihan dan harus disesuaikan dengan kondisi kulit masing-masing individu.

DAFTAR PUSTAKA

Utami, W., Mardawati, E., & Putri, S. H. (2020). Pengujian aktivitas antioksidan kulit buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) sebagai masker gel peel off. *Jurnal Industri Pertanian*, 2(1).

Setiawati, R., & Sukmawati, A. (2019). Karakterisasi fisik dan aktivitas antioksidan masker wajah gel peel off yang mengandung sari buah naga (*Hylocereus polyrhizus*). *Pharmakon: Jurnal Farmasi Indonesia*, 15(2), 65-74.

Tanjung, Y. P., & Rokaeti, A. M. (2020). Formulasi dan Evaluasi Fisik Masker Wajah Gel Peel Off Ekstrak Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*). *Majalah Farmasetika*, 4, 157-166.

Aryanta, I. W. R. (2022). Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 4(2), 8-13.

Yuniarsih, N., Indriyati, A., & Munjiani, A. (2021). Masker Wajah Herbal Di Indonesia. *Jurnal Buana Farma*, 1(1), 17-21.

Saida, A. R. (2021). Pemanfaatan Kulit Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) dan Jagung (*Zea Mays*) Sebagai Masker Wajah Organik.