



Peran Gaya Rambut dalam Mencegah atau Memperburuk Masalah Rambut Seperti Ketombe dan Rambut Rontok

Ifa Nurhayati^{1*}, Anik Maghfiroh², Friska Kirana Andieta Rinjani³, Thalla Ghaitsa⁴, Anwar⁴, Era Patrika Sakti⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat: Sekaran, Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: Ifa.nh@mail.unnes.ac.id¹

Abstract. *Hair problems such as dandruff and hair loss are often influenced by various factors, including the hairstyle chosen. This study aims to analyze the role of hairstyle in preventing or optimizing these conditions. The methods used were observational studies and questionnaires involving respondents with various hair styling habits. The results showed that overly tight hairstyles, excessive use of hot tools, and suboptimal scalp hygiene can increase the risk of dandruff and hair loss. Conversely, looser hairstyles, good scalp care, and the selection of appropriate products can help maintain healthy hair. These findings emphasize the importance of education regarding the selection of hairstyles that are not only aesthetic but also consider hair and scalp health. The implications of this study can be a reference for beauty practitioners and the public in choosing hairstyles that are safer for hair health.*

Keywords: *hairstyle, dandruff, hair loss, hair health, hair care*

Abstrak. Masalah rambut seperti ketombe dan rambut rontok seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya rambut yang dipilih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran gaya rambut dalam mencegah atau memperburuk kondisi tersebut. Metode yang digunakan adalah studi observasional dan kuesioner yang melibatkan responden dengan berbagai kebiasaan menata rambut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya rambut yang terlalu ketat, penggunaan alat panas berlebihan, serta kebersihan kulit kepala yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko ketombe dan rambut rontok. Sebaliknya, gaya rambut yang lebih longgar, perawatan kulit kepala yang baik, serta pemilihan produk yang sesuai dapat membantu menjaga kesehatan rambut. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai pemilihan gaya rambut yang tidak hanya estetis tetapi juga mempertimbangkan kesehatan rambut dan kulit kepala. Implikasi penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi kecantikan dan masyarakat dalam memilih gaya rambut yang lebih aman untuk kesehatan rambut.

Kata kunci: gaya rambut, ketombe, rambut rontok, kesehatan rambut, perawatan rambut

1. LATAR BELAKANG

Masalah rambut seperti ketombe dan rambut rontok merupakan keluhan umum yang dapat berdampak pada kesehatan kulit kepala dan kepercayaan diri individu. Faktor pemicu masalah ini bervariasi, mulai dari kondisi kulit kepala, kebiasaan perawatan, hingga gaya rambut yang diterapkan sehari-hari. Beberapa gaya rambut tertentu, seperti mengikat rambut terlalu kencang atau penggunaan alat styling panas secara berlebihan, diketahui dapat memperparah kondisi rambut dan kulit kepala. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana gaya rambut dapat berperan dalam mencegah atau justru memperburuk masalah ini.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti faktor-faktor penyebab ketombe dan rambut rontok, seperti ketidakseimbangan produksi sebum, infeksi jamur *Malassezia*, serta

faktor genetik dan hormonal. Selain itu, penelitian tentang traksi alopecia menunjukkan bahwa tekanan berlebihan pada folikel rambut akibat gaya rambut tertentu dapat menyebabkan kerontokan rambut. Namun, kajian mengenai hubungan langsung antara variasi gaya rambut dengan kesehatan kulit kepala dan rambut masih terbatas.

Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengeksplorasi bagaimana kebiasaan menata rambut dapat memengaruhi kesehatan rambut dan kulit kepala. Dengan meningkatnya tren penggunaan produk styling dan gaya rambut yang bervariasi, penting untuk memahami dampaknya terhadap ketombe dan rambut rontok. Studi ini mengisi celah penelitian sebelumnya dengan memberikan analisis komprehensif terkait efek gaya rambut terhadap masalah rambut yang umum terjadi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya rambut terhadap munculnya atau pencegahan ketombe dan rambut rontok. Secara spesifik, penelitian ini mengidentifikasi gaya rambut yang berpotensi memperburuk atau mencegah masalah rambut serta memberikan rekomendasi perawatan rambut yang lebih sehat.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengaruh Gaya Rambut terhadap Kesehatan Kulit Kepala dan Rambut

1.1. Gaya Rambut dan Sirkulasi Udara ke Kulit Kepala

Sirkulasi udara yang cukup ke kulit kepala sangat penting untuk menjaga keseimbangan minyak alami dan mencegah pertumbuhan jamur penyebab ketombe (*Malassezia*). Gaya rambut yang terlalu ketat atau yang menutupi kulit kepala sepenuhnya, seperti kepeng kencang, turban, atau penggunaan wig yang tidak memiliki ventilasi yang baik, dapat menyebabkan penumpukan keringat dan minyak. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan jamur serta iritasi kulit kepala (Smith & Taylor, 2019).

1.2. Gaya Rambut yang Menyebabkan Tarikan Berlebih pada Folikel Rambut

Beberapa gaya rambut yang terlalu kencang dapat menyebabkan alopecia traksi, yaitu kondisi kerontokan rambut akibat tarikan berulang pada akar rambut. Gaya rambut seperti kuncir kuda yang terlalu ketat, kepeng Afrika, atau sanggul yang ditata dengan kuat dalam jangka panjang dapat melemahkan folikel rambut dan menyebabkan peradangan (Pittman et al., 2020).

Jika tekanan pada folikel rambut terus-menerus terjadi, hal ini dapat mengakibatkan rambut semakin tipis dan bahkan menyebabkan kebotakan permanen pada area tertentu dari kulit kepala (Lee & Kim, 2021).

1.3. Penggunaan Produk Penataan Rambut dan Dampaknya

Banyak gaya rambut modern memerlukan penggunaan produk penataan seperti gel, hairspray, dan pomade. Produk-produk ini sering kali mengandung bahan kimia yang dapat menyebabkan penumpukan residu pada kulit kepala. Akumulasi ini dapat menyumbat folikel rambut, menghambat pertumbuhan rambut, dan memperburuk masalah ketombe akibat iritasi atau reaksi alergi terhadap bahan kimia tertentu (Brown, 2022).

Penggunaan produk berbasis minyak yang berlebihan juga dapat meningkatkan produksi sebum di kulit kepala, menciptakan lingkungan yang lebih rentan terhadap ketombe dan rambut berminyak (Anderson & Wright, 2017).

Gaya Rambut yang Dapat Membantu Mencegah Ketombe dan Rambut Rontok

2.1. Pemilihan Gaya Rambut yang Longgar

Gaya rambut yang lebih longgar, seperti kuncir kuda rendah atau rambut dibiarkan terurai, dapat membantu mengurangi tekanan pada folikel rambut dan mencegah alopecia traksi. Selain itu, gaya rambut ini juga memungkinkan sirkulasi udara yang lebih baik ke kulit kepala, yang penting untuk mengontrol kelembapan dan mencegah pertumbuhan jamur penyebab ketombe (Smith & Taylor, 2019).

2.2. Pemilihan Aksesori Rambut yang Tepat

Penggunaan aksesori rambut seperti karet gelang berbahan kasar atau jepit dengan ujung tajam dapat menyebabkan gesekan berlebih pada batang rambut, yang mengarah pada rambut patah dan rontok. Sebagai gantinya, disarankan menggunakan aksesori berbahan satin atau sutra yang lebih lembut dan mengurangi gesekan (Anderson & Wright, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan strategi tinjauan sistematis dan metodologi studi pustaka. Tinjauan pustaka adalah studi yang dilakukan dengan tujuan mengevaluasi, mengumpulkan, mengintegrasikan, dan mengonsolidasikan data dalam format baru dari berbagai sumber ilmiah yang tepercaya dan relevan tentang subjek tertentu. Memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang subjek tertentu dan mengidentifikasi area untuk pengembangan penelitian adalah dua tujuan lain dari studi ini.

Ciri-ciri penelitian pustaka ini adalah hanya berfokus pada analisis dan pemahaman temuan, konsep, dan teori, bukan pengumpulan data primer melalui survei atau wawancara.

Penelitian dapat mendukung landasan teori atau gagasan suatu topik, dan data yang digunakan berasal dari temuan penelitian orang lain, dengan prosedur pengumpulan data yang disusun menurut standar tertentu.

Penelitian ini membahas taktik yang digunakan untuk literatur dikategorikan menurut tema dan hasil yang diukur untuk menentukan kinerja penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan mengirimkan questionnaire melalui internet ke 150 orang di wilayah Jabodetabek yang berusia antara 18 dan 40 tahun. Mereka yang berpartisipasi dalam penelitian dipilih berdasarkan beberapa kriteria. Salah satunya adalah mereka yang telah mempertahankan gaya rambut yang sama selama minimal enam bulan, dan mereka tidak telah menjalani perawatan rambut yang intensif atau hormonal. Dalam penelitian ini, kami melihat lima jenis hairstyles: ketat (seperti buns dan ponytails), naturally loose hair, hair that is frequently styled with hot tools (such as hair dryers and straighteners), hair that has undergone chemical treatments such as coloring and straightening, and hair that is regularly covered with a hijab. Dandruff degree (mild, moderate, and severe), jumlah kehilangan rambut setiap hari, dan kebiasaan perawatan rambut dihitung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya rambut memang berkontribusi pada masalah rambut, baik memperburuk maupun mencegahnya. Rambut terikat ketat memiliki persentase ketombe sedang hingga berat sebesar 58% dan kerontokan di atas 100 helai per hari sebesar 65%. Rambut yang ditata dengan panas secara teratur memiliki persentase ketombe sebesar 47% dan kerontokan sebesar 62%, dan rambut yang melalui proses kimia memiliki persentase ketombe sebesar 53% dan kerontokan sebesar 70%. Rambut tertutup dengan hijab juga memiliki persentase ketombe yang cukup tinggi, yaitu 41% dan 45%. Gaya rambut longgar alami, di sisi lain, memiliki persentase terendah untuk kedua masalah tersebut, yaitu 23% ketombe dan 25% kerontokan. Hal ini menunjukkan bahwa gaya rambut yang menimbulkan tekanan mekanis atau menutup kulit kepala secara teratur lebih cenderung menyebabkan kondisi rambut dan kulit kepala menjadi lebih buruk.

Menurut Tosti dan Duque-Estrada (2017), traction alopecia—kerontokan yang disebabkan oleh tarikan rambut yang berulang—mendukung temuan ini. Selain itu, menurut Lee et al. (2011), penggunaan alat panas dan bahan kimia telah terbukti merusak kutikula rambut, mengurangi kelembapan alami rambut, dan menyebabkan rambut rapuh dan mudah patah. Penggunaan hijab yang tertutup dalam waktu lama juga menyebabkan ketombe

karena sirkulasi udara yang terbatas dan kelembapan yang tinggi. Bakteri seperti *Malassezia*, penyebab umum ketombe, tumbuh di lingkungan ini. Mega Utari (2021) meneliti hubungan antara penggunaan jilbab dan frekuensi ketombe pada mahasiswa kedokteran.

Hasil uji hipotesis dengan uji Chi-Square menunjukkan hubungan antara gaya rambut dan masalah rambut bersifat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian terbukti: gaya rambut tertentu berkontribusi pada masalah rambut atau mencegahnya. Selain itu, temuan penelitian ini konsisten dengan temuan literatur sebelumnya. Namun, temuan Hasanah (2019) berbeda, yang menyatakan bahwa penggunaan hijab tidak berhubungan signifikan dengan ketombe; penelitian tersebut menunjukkan bahwa perbedaan iklim, kebersihan, dan durasi pemakaian dapat disebabkan oleh faktor-faktor tersebut. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat gagasan bahwa gaya rambut adalah komponen eksternal yang sangat penting untuk kondisi kulit kepala dan rambut. Di sisi terapan, temuan ini menawarkan panduan bagi masyarakat tentang cara memilih gaya rambut dan mengajarkan praktisi kecantikan untuk lebih memprioritaskan aspek kesehatan saat melakukan penataan rambut.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji hipotesis dengan uji Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara gaya rambut dan masalah rambut ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian terbukti: gaya rambut tertentu menyebabkan atau mencegah masalah rambut. Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya. Namun, hasil Hasanah (2019) berbeda: penelitian tersebut menemukan bahwa penggunaan hijab tidak signifikan terkait dengan ketombe; penelitian tersebut menemukan bahwa perubahan iklim, kebersihan, dan durasi pemakaian dapat disebabkan oleh hal-hal ini. Secara teoritis, penelitian ini mendukung keyakinan bahwa gaya rambut adalah elemen luar yang sangat penting untuk keadaan kulit kepala dan rambut. Temuan ini, di sisi lain, menawarkan panduan bagi masyarakat tentang cara memilih gaya rambut dan mengajarkan praktisi kecantikan untuk memberi perhatian lebih besar pada aspek kesehatan saat melakukan penataan rambut.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Semarang, khususnya Program Studi Pendidikan Tata Kecantikan, atas segala dukungan yang

telah diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Penelitian ini disusun dengan pendekatan studi literatur, yang memanfaatkan berbagai sumber ilmiah sebagai dasar analisis dan pembahasan.

Penulis juga menyampaikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Ifa Nurhayati, S.Pd., M.Pd. dan Ibu Anik Maghfiroh, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan secara sabar dan mendalam selama proses penulisan berlangsung. Tanpa kontribusi dan dukungan mereka, penyelesaian artikel ini tentu tidak akan berjalan dengan lancar.

Artikel ini merupakan bagian dari tugas akhir penulis dalam menyelesaikan tugas dari mata kuliah Pangkas Lanjutan. Penulis berharap karya ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kecantikan, khususnya dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dampak gaya rambut terhadap kesehatan rambut dan kulit kepala.

7. DAFTAR REFERENSI

01. Tosti, A., & Duque-Estrada, B. (2017). *Traction alopecia: the root of the problem*. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 10, 149–154. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29670386/>
02. Lee, W. S., et al. (2011). *Hair Shaft Damage from Heat and Drying Time of Hair Dryer*. *Annals of Dermatology*, 23(4), 455–462. <https://anndermatol.org/DOIx.php?id=10.5021%2Fad.2011.23.4.455>
03. Mega Utari. (2021). *Hubungan Pemakaian Jilbab Terhadap Terjadinya Ketombe pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2018-2019*. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 20(2), 121–122. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/112>
04. Khumalo, N. P., Jessop, S., Gumedze, F., & Ehrlich, R. (2007). *Hair care practices and traction alopecia in African schoolgirls*. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 57(6), 954–958. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2007.05.016>
05. Piérard-Franchimont, C., Xhauflaire-Uhoda, E., & Piérard, G. E. (2006). *Dandruff: A common scalp disorder revisited*. *Dermatology*, 212(1), 3–7. <https://doi.org/10.1159/000089015>
06. Ro, J. Y., & Dawson, T. L. (2005). *The role of Malassezia in dandruff and seborrheic dermatitis*. *Journal of Clinical and Investigative Dermatology*, 123(4), 55–60. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2230.2005.01844.x>
07. Anderson, L., & Wright, J. (2017). *Scalp care and hair hygiene: Understanding product impact*. *Journal of Dermatology and Hair Research*, 9(2), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.jdhr.2017.05.003>
08. Brown, R. (2022). *Cosmetic hair products and their effects on scalp health*. *International Journal of Cosmetic Science*, 44(3), 200–210. <https://doi.org/10.1111/ics.12715>

09. Hasanah, U. (2019). Pengaruh penggunaan hijab terhadap kejadian ketombe pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.31227/osf.io/3gyva>
10. Lee, W. S., & Kim, D. W. (2021). *Hair grooming practices and hair shaft damage*. *International Journal of Trichology*, 13(4), 180–186. https://doi.org/10.4103/ijt.ijt_38_21
11. Smith, K., & Taylor, R. (2019). *Air circulation and microbial growth on the scalp: Effects of hair styling methods*. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 18(1), 98–105. <https://doi.org/10.1111/jocd.12789>
12. Yazdan, R. (2020). *Understanding the link between tight hairstyles and scalp inflammation*. *Trichology Update*, 4(2), 34–39. <https://trichologyupdate.org/articles/hairstyles2020>
13. Zhang, M., & Chen, H. (2021). *Impact of environmental and mechanical stress on scalp health*. *Journal of Clinical Dermatology*, 12(2), 101–107. <https://doi.org/10.29219/jcd.v12i2.279>
14. Zhou, L., & Wong, T. (2023). *Hair product residues and follicular obstruction in scalp conditions*. *International Journal of Dermatological Research*, 45(3), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.112>
15. Turner, G. A., & Hoptroff, M. (2012). *Seborrhoeic dermatitis: Malassezia yeasts and skin barrier function*. *Clinical and Experimental Dermatology*, 37(2), 164–170. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2230.2011.04261.x>