

---

**Edukasi Kesehatan Kulit pada Remaja di Sekolah Kalam Kudus II Jakarta***Skin Health Education for Adolescents at Kalam Kudus II School, Jakarta*

Sukmawati Tansil Tan<sup>1\*</sup>, Alexander Halim Santoso<sup>2</sup>, Giovanni Sebastian Yogie<sup>3</sup>, Dean Ascha Wijaya<sup>4</sup>, Fernando Nathaniel<sup>5</sup>, Anggita Tamaro<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Kulit dan Kelamin, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

e-mail: [sukmawati@fk.untar.ac.id](mailto:sukmawati@fk.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

e-mail: [alexanders@fk.untar.ac.id](mailto:alexanders@fk.untar.ac.id)

<sup>3-5</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

e-mail: [giovannousa@gmail.com](mailto:giovannousa@gmail.com), [aschadean@gmail.com](mailto:aschadean@gmail.com), [fernandonathaniel24@gmail.com](mailto:fernandonathaniel24@gmail.com)

<sup>6</sup>Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

e-mail: [anggita.405200120@stu.untar.ac.id](mailto:anggita.405200120@stu.untar.ac.id)

\*Email korespondensi : [sukmawati@fk.untar.ac.id](mailto:sukmawati@fk.untar.ac.id)

---

**Article History:**

Received: 30 Oktober 2023

Revised: 30 November 2023

Accepted: 05 Desember 2023

**Keywords:** Education, Skin Health, Adolescent

**Abstract:** *Skin diseases are a common problem among people, especially teenagers. Hormones, lifestyle and personal hygiene play a role in the occurrence of various skin problems in teenagers. If not treated, it can cause various disorders, especially quality of life. This health education was carried out to all class X students of SMA Kalam Kudus II Jakarta using the counseling/seminar method. In addition to enhancing knowledge, this education may provide awareness to teenagers to pay attention to their skin health so that various skin diseases can be avoided. Furthermore, it is hoped that this can become a basis for society to maintain healthy skin, so that the incidence of skin diseases in the community can be reduced.*

---

**Abstrak**

Penyakit kulit merupakan masalah yang umum terjadi pada masyarakat, khususnya remaja. Hormonal, gaya hidup dan *personal hygiene* berperan dalam terjadinya berbagai masalah kulit pada remaja. Bila tidak diatasi, dapat menyebabkan berbagai gangguan terutama kualitas hidup. Penyuluhan ini dilakukan pada seluruh siswa kelas X SMA Kalam Kudus II Jakarta dengan metode penyuluhan/seminar. Selain menambah pengetahuan, penyuluhan ini dapat memberikan kesadaran kepada remaja untuk memperhatikan kesehatan kulitnya sehingga berbagai penyakit kulit dapat dihindari. Lebih lanjut, diharapkan dapat menjadi dasar pada masyarakat untuk menjaga kesehatan kulit, sehingga kejadian penyakit kulit pada masyarakat dapat diturunkan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Kesehatan Kulit, Remaja.

**PENDAHULUAN**

Kulit merupakan organ terbesar pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pelindung antara lingkungan eksternal dan jaringan dalam tubuh manusia. Kulit dapat melindungi dari

paparan sinar ultraviolet (UV), zat kimia, patogen, dan dehidrasi. Menjaga kulit tetap sehat dalam upaya menjaga fungsi kulit agar tetap optimal. Namun kondisi kulit dapat berubah terutama pada remaja, dimana dipengaruhi oleh hormon pubertas sehingga lebih rentan untuk timbul berbagai penyakit kulit. Penyakit kulit yang timbul dapat mengganggu berbagai aspek kualitas hidup pada remaja, seperti psikologi, sosial, dan aspek lainnya. (Henshaw et al. 2014; Golics et al. 2009)

Berbagai penyakit kulit yang dilaporkan pada remaja seperti *acne vulgaris*, *pityriasis versicolor*, *tinea*, *pityriasis capitis*, *traction alopecia*, *skabies*, *pityriasis alba*, *dermatitis seboroik*, dan *pyoderma*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rayinda, dari 1250 pelajar, terdapat 1073 (85,8%) pelajar yang mengalami setidaknya satu keluhan kulit. (Rayinda, Susetiati, and Febriana 2019; Oyedepo, Katibi, and Adedoyin 2020; Gurram 2021)

Secara garis besar masalah kulit pada remaja terjadi akibat infeksi. Infeksi yang terjadi dapat disebabkan karena infeksi bakteri, jamur, virus, dan parasit, yang disebabkan karena kurangnya *hygiene*. Selain itu, dipengaruhi oleh perubahan hormon yang terjadi pada remaja, genetik, penyakit penyerta, dan gaya hidup seperti merokok dan pola makan berperan langsung bagi kesehatan kulit remaja. (Lynn et al. 2016; Nkoro et al. 2023)

Penyuluhan dalam menjaga kesehatan kulit dikalangan remaja menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan. Selain menjaga *personal hygiene* agar menghindari terjadinya infeksi, perlu dilakukan juga beberapa perawatan kulit seperti penggunaan tabir surya dalam menjaga kulit dari penetrasi dan efek yang dihasilkan dari sinar *ultraviolet* (UV). Hal ini dapat menyebabkan perubahan pada kulit seperti penuaan dini, hiperpigmentasi pada kulit, lebih lanjut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kulit. (Ashar and Riyaningrum 2022)

## METODE

Edukasi kesehatan kulit pada remaja di Sekolah Kalam Kudus II Jakarta dapat diuraikan dalam beberapa tahapan metode sebagai berikut:

1. Pendahuluan dan Penilaian Kebutuhan: Mengumpulkan informasi mengenai pengetahuan dasar dan kebiasaan perawatan kulit di kalangan remaja sekolah.
2. Pengembangan Materi Edukasi: Materi edukasi harus mencakup topik-topik penting seperti pentingnya kebersihan kulit, menghindari paparan matahari berlebihan, pemahaman tentang jerawat dan cara pengobatannya, serta bahaya dari pemakaian kosmetik yang tidak sesuai standar.

3. Metode yang interaktif: Menggunakan metode pengajaran seperti ceramah interaktif. Menggunakan media visual seperti slide presentasi dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik.
4. Keterlibatan Tenaga Kesehatan: Mengadakan seminar atau workshop yang juga melibatkan tenaga kesehatan profesional.
5. Evaluasi dan Tindak Lanjut: Melakukan evaluasi setelah sesi edukasi untuk menilai pemahaman siswa dan melakukan tindak lanjut secara berkala untuk memastikan informasi tetap diingat dan diterapkan.

## HASIL

Kegiatan penyuluhan/ seminar dilaksanakan di SMA Kalam Kudus II Jakarta dengan sasaran remaja kelas X. Materi yang dibawakan adalah seputar masalah remaja khususnya masalah kesehatan kulit. Seluruh peserta antusias dan berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan serta tanya-jawab. (Gambar 1)



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di SMA Kalam Kudus II Jakarta**

## DISKUSI

Beberapa langkah yang dilakukan dalam menjaga kesehatan kulit seperti rutin mencuci wajah, mandi dengan air dan sabun, hindari mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, hindari merokok, kurangi stress, menjaga kebersihan diri dengan rutin mengganti pakaian dan tidak bertukar pakaian dengan orang lain, mencuci pakaian dan membersihkan tempat tidur. (O. J. Leung, Grindstaff, and Knollmann-Ritschel 2023; Sahoo and Mahajan 2016)

Selain itu, menjaga kebersihan kulit dapat dilakukan dengan mencuci tangan untuk mencegah penularan infeksi saluran pernapasan dan pencernaan. Mencuci tangan yang baik adalah dengan menggunakan air mengalir dan sabun atau menggunakan alkohol, terutama sebelum makan dan sesudah menggunakan toilet. (Smith et al. 2020)

Paparan sinar ultraviolet berlebih dapat mencetuskan terjadinya kanker kulit. Walaupun angka kejadian kanker kulit seperti melanoma jarang pada anak dan remaja, namun risikonya sudah dimulai sebelum usia 20 tahun. Beberapa cara bentuk pencegahan yang dapat dilakukan yaitu menghindari paparan langsung sinar ultraviolet dengan cara menggunakan topi, menggunakan tabir surya (*sunscreen* atau *sunblock*), dan menggunakan pakaian yang dapat melindungi kulit dari paparan sinar ultraviolet seperti pakaian panjang yang berwarna cerah, dengan bahan denim, nilon, katun, atau poliester. (Auchus et al. 2020; Raymond-Lezman and Riskin 2023)

Jerawat atau *acne vulgaris* merupakan masalah utama yang terjadi pada masa remaja. Kondisi ini digambarkan sebagai peradangan yang terjadi pada folikel pilosebacea dan berhubungan dengan produksi sebum dan infeksi *Cutibacterium acne*. Hubungan pubertas dengan kejadian *acne vulgaris* dapat dijelaskan dengan tingginya kadar hormon androgen, sehingga produksi sebum menjadi meningkat. Inflamasi terjadi akibat hidrolisasi lemak menjadi asam lemak bebas oleh enzim yang dihasilkan oleh *C.acne* yang bersifat sitotoksik dan memicu aktivasi berbagai sitokin pro-inflamasi sehingga terjadi peradangan dan terbentuk papul, pustul, nodul, hingga kista. (Oge', Broussard, and Marshall 2019; A. K. Leung et al. 2021)

Terapi *acne vulgaris* dilakukan secara non farmakologi dan farmakologi. Terapi non farmakologi berupa rutin membersihkan wajah (baik dengan sabun atau scrub), termasuk kosmetik dan perawatan wajah yang tidak memicu komedo. Hindari menggosok atau mengeringkan muka dengan kasar, serta memencet jerawat sendiri karena dapat memicu skar. Terapi farmakologi yang diberikan pada *acne vulgaris* dapat berupa topikal dan sistemik

bergantung dari derajat keparahan. Disarankan untuk berkonsultasi dan melakukan pemeriksaan dengan dokter atau dermatologis untuk menentukan terapi yang tepat. (Moosa et al. 2023; A. K. Leung et al. 2021)

Penggunaan kosmetik harus menjadi perhatian karena terdiri dari berbagai zat kimia yang dapat menimbulkan kelainan kulit. Beberapa kandungan yang terdapat dalam kosmetik seperti pengawet, pewangi dan substansi lainnya. Efek samping yang dapat terjadi seperti iritasi, dermatitis kontak, reaksi alergi, hingga dapat terjadi gangguan saraf, pernapasan dan kanker. Walaupun tidak sepenuhnya dilarang, pemilihan kosmetik harus hati-hati dan tidak berlebihan. Bila terjadi efek yang tidak diinginkan disarankan untuk segera konsultasikan ke fasilitas kesehatan. (Panico et al. 2019)

Melalui penyuluhan kesehatan kulit, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kesadaran remaja terutama dalam menjaga kebersihan kulit dan *personal hygiene*, sehingga dapat terhindari dari berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup. (Mulyani 2022)

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan pada kelompok remaja untuk menjaga kesehatan kulit penting untuk dilakukan. Selain menambah pengetahuan, dapat memberikan kesadaran kepada remaja untuk memperhatikan kesehatan kulitnya sehingga berbagai penyakit kulit dapat dihindari. Lebih lanjut, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi ilmu bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan kulit, sehingga kejadian penyakit kulit pada masyarakat dapat diturunkan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih kepada SMA Kalam Kudus II Jakarta dan Universitas Tarumanagara yang telah memfasilitasi program ini. Terima kasih kepada rekan dan semua pihak yang terlibat dalam persiapan dan pelaksanaan program ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih kepada seluruh peserta yang mengikuti program ini dengan baik.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Ashar, Nida Alhusna, and Wahyu Riyaningrum. 2022. "Description of Knowledge Level of Prevention of Skin Hyperpigmentation in Adolescents." *Proceedings Series on Health & Medical Sciences* 3, no. December (December): 55–61. <https://doi.org/10.30595/pshms.v3i.620>.
- Auchus, Alexander, Robert T Brodell, Vinayak K Nahar, and Kimberley HM Ward. 2020. "Avoiding the Hazards of Ultraviolet Light in the Adolescent Population." *SKIN The*

- Journal of Cutaneous Medicine* 4, no. 3 (May): 189. <https://doi.org/10.25251/skin.4.3.1>.
- Golics, C.J., M.K.A. Basra, A.Y. Finlay, and M.S. Salek. 2009. "Adolescents with Skin Disease Have Specific Quality of Life Issues." *Dermatology* 218, no. 4: 357–66. <https://doi.org/10.1159/000205524>.
- Gurram, Dr. Deepika. 2021. "Prevalence of Skin Disease among Adolescent Girls and Their Impact on Quality of Life." *Pediatric Review: International Journal of Pediatric Research* 8, no. 2 (April): 116–20. <https://doi.org/10.17511/ijpr.2021.i02.08>.
- Henshaw, Eshan, Olayinka Olasode, Evelyn Ogedegbe, and Imaobong Etuk. 2014. "Dermatologic Conditions in Teenage Adolescents in Nigeria." *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, May (May), 79. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S62231>.
- Leung, Alexander KC, Benjamin Barankin, Joseph M Lam, Kin Fon Leong, and Kam Lun Hon. 2021. "Dermatology: How to Manage Acne Vulgaris." *Drugs in Context* 10, no. October (October): 1–18. <https://doi.org/10.7573/dic.2021-8-6>.
- Leung, Olivia J., Samuel L. Grindstaff, and Barbara E. Knollmann-Ritschel. 2023. "Educational Case: Cutaneous Infections of the Skin." *Academic Pathology* 10, no. 2 (April): 100072. <https://doi.org/10.1016/j.acpath.2023.100072>.
- Lynn, Darren, Tamara Umari, Robert Dellavalle, and Cory Dunnick. 2016. "The Epidemiology of Acne Vulgaris in Late Adolescence." *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s55832>.
- Moosa, Aminath Shiwaza, Shu Fen Lim, Yi Ling Eileen Koh, Wai Keong Aau, and Ngiap Chuan Tan. 2023. "The Management of Acne Vulgaris in Young People in Primary Care: A Retrospective Cohort Study." *Frontiers in Medicine* 10, no. March (March). <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1152391>.
- Mulyani, Weni. 2022. "Penyuluhan Personal Hygiene Untuk Meningkatkan Kesehatan Kulit Anak-Anak Panti Asuhan Hikmah Rumbai Pekanbaru." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 06: 519–22.
- Nkoro, Grâce Anita, Sime Tchouamo, Arielle Annick, Odette Berline Sigha, Inès Urielle Nguega, Rose Ekambi Kotto, and Emmanuel Armand Kouotou. 2023. "Epidemiology and Clinical Presentation of Skin Disorders among Cameroonian Adolescents" 24, no. February: 131–36.
- Oge', Linda K, Alan Broussard, and Marilyn D Marshall. 2019. "Acne Vulgaris: Diagnosis and Treatment." *American Family Physician* 100, no. 8 (October): 475–84.
- Oyedepo, Jadesola Tryphena, Oludolapo Sherifat Katibi, and Olanrewaju Timothy Adedoyin. 2020. "Cutaneous Disorders of Adolescence among Nigerian Secondary School Students." *Pan African Medical Journal* 36, no. May (May). <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.36.36.21089>.
- Panico, A, F Serio, F Bagordo, T Grassi, A Idolo, M DE Giorgi, M Guido, M Congedo, and A DE Donno. 2019. "Skin Safety and Health Prevention: An Overview of Chemicals in Cosmetic Products." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 60, no. 1 (March): E50–57. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2019.60.1.1080>.
- Rayinda, Tuntas, Devi Artami Susetiati, and Sri Awalia Febriana. 2019. "Profil Penyakit Kulit Pada Pelajar Sekolah Asrama Di Kabupaten Magelang, Jawa Tengah." *Journal of Community Empowerment for Health* 1, no. 2 (May): 79. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.38312>.

- Raymond-Lezman, Jonathan R, and Suzanne Riskin. 2023. "Attitudes, Behaviors, and Risks of Sun Protection to Prevent Skin Cancer Amongst Children, Adolescents, and Adults." *Cureus*, February (February). <https://doi.org/10.7759/cureus.34934>.
- Sahoo, AlokKumar, and Rahul Mahajan. 2016. "Management of Tinea Corporis, Tinea Cruris, and Tinea Pedis: A Comprehensive Review." *Indian Dermatology Online Journal* 7, no. 2: 77. <https://doi.org/10.4103/2229-5178.178099>.
- Smith, Lee, Laurie Butler, Mark A Tully, Louis Jacob, Yvonne Barnett, Guillermo F. López-Sánchez, Rubén López-Bueno, et al. 2020. "Hand-Washing Practices among Adolescents Aged 12–15 Years from 80 Countries." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 1 (December): 138. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010138>.