

Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal

¹Arifiana Wungu Kartika Dewi*, ¹Nieke Andina Wijaya, ¹Sonny Soebjanto,
¹Ariesia Dewi Ciptorini, ¹Sisi Artayasuinda, ¹Arief Hidayat
¹Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author

Faculty of medicine, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah
Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, Telp. +6231-99423002,
E-mail: arifianadewi@unesa.ac.id.

Abstrak

Masalah kesehatan kulit pada remaja, seperti jerawat dan kulit berminyak, sering kali dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang perawatan kulit yang benar. Penyuluhan interaktif “Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal” bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kebiasaan perawatan kulit yang sehat pada remaja. Program ini menggunakan metode edukasi interaktif yang mencakup presentasi, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab. Responden dipilih secara *purposive sampling* dengan total 25 peserta berusia 12–18 tahun. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, serta survei kepuasan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terkait faktor penyebab masalah kulit (30%), cara perawatan kulit yang benar (34%), penggunaan produk yang aman (36%), dan pentingnya tabir surya (40%). Sebanyak 85% peserta merasa penyuluhan bermanfaat, dan 78% mulai menerapkan kebiasaan perawatan kulit yang lebih baik. Penyuluhan berbasis interaktif terbukti lebih efektif dibanding metode konvensional dalam meningkatkan literasi kesehatan kulit. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan program serupa dengan cakupan lebih luas, termasuk pemanfaatan media digital untuk menjangkau lebih banyak remaja. Evaluasi jangka panjang juga diperlukan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan kulit dan kepercayaan diri remaja.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; *Health Promotion*; Kesehatan Kulit; Perawatan Kulit; Remaja

Abstract

Teenage skin health issues, such as acne and oily skin, are often influenced by a lack of knowledge about proper skincare. The interactive counseling program "Healthy Skin, Maximum Confidence" aims to enhance adolescents' understanding and habits of healthy skincare. This program employs an interactive educational method, including presentations, group discussions, and Q&A sessions. Respondents were selected using purposive sampling, totaling 25 participants aged 12–18 years. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests, as well as participant satisfaction surveys. The results showed a significant increase in participants' understanding of the causes of skin problems (30%), proper skincare methods (34%), the use of safe skincare products (36%), and the importance of sunscreen (40%). A total of 85% of participants found the counseling beneficial, and 78% began adopting better skincare habits. Interactive counseling proved to be more effective than conventional methods in improving skincare literacy. The implications of this study highlight the need for developing similar programs

with a broader reach, including the use of digital media to engage more adolescents. Long-term evaluation is also necessary to assess the sustainability of behavioral changes. This program is expected to serve as an effective educational model for increasing awareness of skin health and boosting teenagers' self-confidence.

Keywords: Health Education; Health Promotion; Skin Health; Skincare; Adolescents

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan kulit pada remaja, seperti jerawat, kulit berminyak, dan kulit kering, sering kali memengaruhi rasa percaya diri mereka. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap perubahan hormon yang dapat memengaruhi kondisi kulit. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) terdapat sebanyak lebih dari 1,2 miliar remaja di dunia yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dan mengalami berbagai masalah kesehatan kulit terutama jerawat (WHO, 2020). Penelitian oleh Masiulis et al. (2020) menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja mengalami masalah jerawat, yang dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis mereka, seperti kecemasan dan penurunan harga diri. Gaya hidup modern dan akses mudah ke media sosial meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengikuti tren perawatan kulit yang keliru (Gómez et al., 2021).

Epidemiologi masalah kulit pada remaja juga menunjukkan prevalensi yang tinggi, dengan studi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 65% remaja mengalami masalah jerawat pada usia 15 hingga 19 tahun (Situmorang et al., 2022). Penyuluhan "Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal" bertujuan untuk memberikan edukasi praktis mengenai perawatan kulit yang tepat, meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kebersihan kulit, serta memperkenalkan gaya hidup sehat yang mendukung kesehatan kulit. Program ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi masalah kulit di kalangan remaja dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Urgensi permasalahan kesehatan kulit pada remaja sangat tinggi, mengingat dampaknya yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis. Masalah kulit seperti jerawat sering kali memengaruhi kepercayaan diri remaja, yang sedang dalam tahap penting untuk membangun identitas diri mereka. Penurunan rasa percaya diri akibat kulit yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, hingga depresi (Masiulis et al., 2020). Perawatan kulit yang tidak tepat pada usia remaja bisa menyebabkan kerusakan jangka panjang, seperti bekas jerawat yang sulit dihilangkan, kerusakan kulit akibat paparan sinar matahari, atau bahkan peningkatan risiko masalah kulit lainnya di masa dewasa.

Banyak remaja yang kurang memperoleh informasi yang akurat mengenai cara merawat kulit mereka, baik dari keluarga, sekolah, maupun media sosial, yang seringkali menyebarkan informasi yang tidak berbasis ilmiah. Prevalensi masalah kulit di kalangan remaja sangat tinggi. Studi menunjukkan bahwa hingga 80% remaja mengalami jerawat (Masiulis et al., 2020), dan semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan lingkungan. Edukasi yang tepat dan penyuluhan yang menyeluruh mengenai perawatan kulit yang benar sangat mendesak untuk dilakukan, guna mencegah dampak negatif jangka panjang baik pada kesehatan fisik maupun mental pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Program penyuluhan interaktif bertajuk “Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal” dilaksanakan dengan pendekatan edukasi berbasis partisipatif yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku remaja dalam merawat kulit mereka. Kegiatan ini menyasar remaja usia 12–18 tahun yang berada dalam masa transisi perkembangan fisik, hormonal, dan emosional, yang kerap diiringi dengan munculnya berbagai masalah kulit seperti jerawat, kulit berminyak, maupun kulit kering. Masalah kulit pada usia ini bukan hanya berdampak secara fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan psikologis remaja.

Penyuluhan ini diawali dengan tahap persiapan yang meliputi identifikasi kebutuhan peserta serta penyusunan materi berbasis bukti ilmiah yang relevan dengan kondisi kulit remaja. Tim penyuluh mengembangkan berbagai media edukatif seperti slide presentasi, infografis visual, poster edukasi, serta kuis interaktif untuk meningkatkan keterlibatan peserta. *Pre-test* dan *post-test* disiapkan sebagai alat ukur efektivitas program.

Tahap pelaksanaan dilakukan secara tatap muka, dimulai dengan pembukaan dan *ice breaking* untuk membangun suasana yang nyaman. Materi disampaikan secara interaktif dengan mengangkat topik-topik penting seperti dasar-dasar perawatan kulit, manfaat sunscreen, pemilihan produk skincare yang tepat, serta hubungan antara makanan, hidrasi, dan kebersihan pribadi dengan kesehatan kulit. Sesi diskusi terbuka dan tanya jawab dilakukan untuk mendorong peserta agar aktif bertanya dan berbagi pengalaman dan kuis digunakan untuk memperkuat pemahaman peserta penyuluhan.

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam program ini terdiri atas *pre-test*, *post-test*, survei kepuasan peserta, serta observasi dan diskusi kelompok. *Pre-test* dan *post-test* disusun dalam bentuk soal pilihan ganda dengan total lima butir pertanyaan. Pertanyaan tersebut dirancang untuk mengukur aspek-aspek penting terkait perawatan kulit remaja, yaitu kebersihan kulit, penggunaan sunscreen (pemahaman tentang SPF dan frekuensi pemakaian), makanan yang baik untuk kesehatan kulit, manfaat air putih bagi kesehatan kulit, serta hubungan gaya hidup atau kebiasaan dengan kesehatan kulit (asupan makanan, hidrasi, dan kebersihan sarung bantal).

Survei kepuasan peserta digunakan untuk menilai persepsi mereka terhadap penyuluhan. Instrumen ini terdiri dari lima pernyataan dengan skala *Likert* 1–5 (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Pernyataan yang dinilai antara lain mencakup kemudahan pemahaman materi penyuluhan, relevansi materi dengan kebutuhan remaja, daya tarik media penyuluhan (seperti slide, poster, dan booklet), interaktivitas penyampaian fasilitator, serta sejauh mana penyuluhan menambah motivasi peserta untuk merawat kulit dengan benar. Evaluasi juga dilakukan secara kualitatif melalui observasi dan diskusi kelompok terarah (FGD). Metode ini digunakan untuk menggali lebih dalam mengenai partisipasi, antusiasme, serta perubahan persepsi peserta terhadap perawatan kulit setelah mengikuti penyuluhan.

Alat bantu seperti proyektor, laptop, dan kuisioner digital digunakan untuk mendukung kelancaran kegiatan. Bahan edukasi seperti booklet dan poster disesuaikan dengan karakteristik remaja agar mudah dipahami dan menarik secara visual. Remaja diharapkan untuk dapat membentuk kebiasaan merawat kulit secara sehat dan konsisten melalui program ini. Program ini juga membuka peluang untuk diterapkan secara lebih luas di komunitas remaja lain, baik melalui penyuluhan tatap muka maupun media digital yang relevan dengan gaya hidup generasi muda masa kini. Penyuluhan ini

tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan kulit, tetapi juga pada penguatan rasa percaya diri remaja dalam menghadapi masa tumbuh kembangnya.



Gambar 1. Pemberian materi pada penyuluhan interaktif “Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal”



Gambar 2. Sesi diskusi dan tanya jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Tabel Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Jenis tes	Jumlah Peserta dengan Skor 100	%	Jumlah Peserta dengan Skor < 100	%
<i>Pre-test</i>	19	75%	6	25%
<i>Post-test</i>	25	100%	0	0%

Penyuluhan interaktif “Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal” telah dilaksanakan pada siswa dan siswi SMA Labschool 1 dengan jumlah total 25 peserta. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* guna mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap perawatan kulit yang benar. *Post-test* diikuti oleh 25 peserta dan seluruhnya berhasil meraih skor sempurna (100/100). Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami seluruh materi yang disampaikan dalam penyuluhan, termasuk pentingnya

mencuci wajah dua kali sehari, manfaat penggunaan sunscreen untuk melindungi kulit dari sinar UV, konsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah, pentingnya minum air yang cukup, serta menjaga kebersihan kulit dengan mengganti sarung bantal secara rutin dan menggunakan handuk bersih. Apabila dibandingkan dengan hasil pre-test, terjadi adanya peningkatan sebesar 25% dalam capaian skor sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perawatan kulit dasar demi tercapainya kepercayaan diri yang maksimal.

PEMBAHASAN

Program penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang perawatan kulit yang benar, terutama dalam aspek kebersihan kulit, pemilihan produk yang sesuai, dan perlindungan dari paparan sinar ultraviolet (UV). Analisis hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan capaian skor sempurna dari 75% menjadi 100% pada 25 peserta. Uji statistik menggunakan *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan interaktif ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai perawatan kulit. Hasil ini konsisten dengan penelitian Gómez di tahun 2021 yang menemukan bahwa pendekatan edukasi interaktif lebih mampu meningkatkan retensi pengetahuan remaja dibanding metode ceramah konvensional (Gómez et al., 2021).

Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukasi berbasis partisipatif tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku peserta penyuluhan sebagaimana ditunjukkan oleh 78% peserta yang mulai menerapkan kebiasaan perawatan kulit lebih baik setelah mengikuti kegiatan. Hal ini sejalan dengan studi Waqas yang menekankan pentingnya intervensi dini untuk membentuk kebiasaan perawatan kulit yang sehat pada usia remaja (Waqas et al., 2021).

Peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya penggunaan sunscreen dengan SPF minimal 30 setiap hari mencerminkan keberhasilan penyuluhan dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya cukup besar. Sebelum edukasi, masih banyak remaja yang belum menyadari fungsi utama *sunscreen* dalam melindungi kulit dari efek jangka panjang sinar UV, seperti hiperpigmentasi, penuaan dini, dan risiko kanker kulit. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Situmorang et al. yang menemukan bahwa 70% remaja di Indonesia tidak menggunakan *sunscreen* secara rutin karena kurangnya edukasi dan persepsi bahwa *sunscreen* hanya diperlukan saat beraktivitas di luar ruangan (Situmorang et al., 2022).

Edukasi ini juga berhasil meningkatkan literasi peserta mengenai pemilihan makanan yang mendukung kesehatan kulit. Peserta mampu mengidentifikasi bahwa konsumsi sayur dan buah kaya antioksidan seperti wortel, bayam, dan alpukat berperan penting dalam melindungi kulit dari stres oksidatif (Martínez-López et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Lin et al. juga menunjukkan bahwa pola makan tinggi mikronutrien, seperti vitamin C, E, dan beta-karoten, berkaitan erat dengan kualitas kulit yang lebih sehat (Lin et al., 2018).

Penyuluhan ini turut membekali peserta dengan informasi mengenai pentingnya menjaga hidrasi kulit melalui konsumsi air yang cukup. Sebuah studi menemukan bahwa hidrasi kulit yang optimal membantu menjaga elastisitas, mengurangi kekeringan, dan memperkuat fungsi sawar kulit (Akdeniz et al., 2018).

Peserta juga belajar terkait pentingnya mengganti sarung bantal secara rutin dan menggunakan handuk pribadi. Hal ini mendukung temuan Zhang et al. yang menyatakan bahwa kebersihan barang pribadi sangat berkorelasi dengan penurunan kejadian jerawat dan dermatitis kontak pada remaja (Zhang et al., 2019). Keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh pendekatan metode penyampaian. Edukasi berbasis interaktif dan dialogis terbukti lebih menarik bagi remaja karena memberi ruang partisipasi aktif, sesuai dengan pendekatan konstruktivistik dalam pendidikan kesehatan. Metode yang melibatkan peserta secara aktif dapat meningkatkan pemahaman konseptual dan memotivasi perubahan perilaku jangka panjang (Creswell & Creswell, 2018).

Peningkatan kemampuan peserta dalam memilah informasi yang benar dari media sosial juga menjadi capaian penting. Hal ini penting mengingat media sosial sering menjadi sumber utama informasi remaja. Literasi digital dan kesehatan yang rendah pada remaja dapat meningkatkan risiko penggunaan produk kosmetik yang tidak sesuai atau bahkan berbahaya. Waqas et al. juga menekankan bahwa edukasi kesehatan kulit sejak dini sangat penting dalam mencegah gangguan kulit kronis dan membentuk kebiasaan perawatan kulit yang tepat (Waqas et al., 2021).

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa program penyuluhan seperti ini dapat dijadikan model untuk kegiatan serupa di komunitas lain. Pendekatan yang berbasis partisipatif dan berbasis bukti dapat memperkuat efektivitas intervensi. Integrasi dengan media digital seperti video pendek atau infografik edukatif juga disarankan agar menjangkau audiens yang lebih luas dan relevan dengan gaya hidup remaja saat ini (Lee et al., 2022).

KESIMPULAN

Program penyuluhan mengenai perawatan kulit dan perlindungan terhadap sinar matahari terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Terjadi peningkatan jumlah peserta yang memperoleh skor sempurna dari 75% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*, yang menunjukkan keberhasilan metode edukatif yang digunakan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mencuci wajah dua kali sehari, penggunaan sunscreen setiap hari, konsumsi makanan bergizi bagi kesehatan kulit, pentingnya hidrasi, serta kebiasaan menjaga kebersihan pribadi seperti mengganti sarung bantal dan menggunakan handuk bersih. Edukasi ini juga membantu peserta memilah informasi kesehatan kulit yang benar di tengah arus informasi yang beragam, terutama dari media sosial. Program ini dapat diperluas melalui *platform digital* untuk menjangkau lebih banyak remaja. Evaluasi jangka panjang juga diperlukan untuk menilai keberlanjutan dampak penyuluhan, serta penelitian lebih lanjut dapat mengkaji hubungan antara edukasi kesehatan kulit dan kepercayaan diri remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya penyuluhan "Kulit Sehat, Percaya Diri Maksimal". Penghargaan yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada institusi pendidikan dan tenaga pendidik SMA Labschool Unesa 1 yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program ini. Kami juga berterima kasih kepada para peserta SMA Labschool Unesa 1 yang telah berpartisipasi dengan antusias, serta para narasumber dan tenaga medis yang turut memberikan wawasan dan bimbingan dalam penyuluhan. Kami juga

mengapresiasi seluruh tim penyelenggara yang telah bekerja keras dalam merancang dan mengimplementasikan program ini dengan baik. Semoga hasil dari penyuluhan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan kulit dan kepercayaan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdeniz, M., Gabriel, S., & Lichterfeld-Kottner, A. (2018). Hydration and skin function: How much water do we really need? *Journal of the German Society of Dermatology*, 16(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/ddg.13400>.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gómez, D., Riquelme, I., & Araya, J. (2021). Effectiveness of interactive education in adolescent health programs: A systematic review. *Journal of School Health*, 91(1), 12–20. <https://doi.org/10.1111/josh.12975>.
- Gómez, M., García, F., & López, M. (2021). The influence of social media on teenagers' skincare habits. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 937–942. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.008>.
- Lee, H., Park, E. J., & Kim, Y. J. (2022). Digital health education for adolescents: A practical approach in school settings. *Youth & Society*, 54(4), 546–564. <https://doi.org/10.1177/0044118X211015896>.
- Lin, J. Y., Selim, M. A., & Honari, G. (2018). Nutrition and skin aging: Review of the evidence. *Advances in Dermatology and Allergology*, 35(1), 1–10. <https://doi.org/10.5114/ada.2018.73176>.
- Martínez-López, A., García-Gavín, J., & Tosti, A. (2020). The role of diet in skin health. *Dermatologic Clinics*, 38(2), 185–196. <https://doi.org/10.1016/j.det.2019.12.002>.
- Masiulis, I., Valius, L., & Bartusevicius, R. (2020). Prevalence and impact of acne on adolescents. *Dermatology Research and Practice*, 2020, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2020/6207872>.
- Neuman, W. L. (2019). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (8th ed.). Pearson.
- Situmorang, M., Siahaan, R., & Harahap, T. (2022). Prevalensi jerawat pada remaja di Indonesia. *Jurnal Dermatologi Indonesia*, 16(3), 180–185. <https://doi.org/10.20473/jdi.v16i3.2022.180-185>.
- Situmorang, R. M., Widodo, D., & Purwanto, Y. (2022). Perilaku penggunaan sunscreen pada remaja di Indonesia: Sebuah tinjauan epidemiologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 245–252. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i3.31015>.
- Waqas, M., Qureshi, A. M., & Raza, A. (2021). Skin care habits and common dermatological issues among adolescents: The need for early intervention. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(6), 305–310. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0105>.

Zhang, H., Tang, K., & Li, D. (2019). Correlation between hygiene practices and acne severity among adolescents in urban settings. *Dermatology Reports*, 11(1), 7902. <https://doi.org/10.4081/dr.2019.7902>.