

PENYULUHAN TERKAIT CARA MEMILIH KOSMETIKA YANG AMAN UNTUK REMAJA

Ika Agustina^{1*}, Senny Listy Kartika Falestin², Ananda Maharani³
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA

Email¹: ikaagustina@ikifa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian terdahulu yang dilakukan di SMK Pelita Alam menunjukkan pengetahuan siswi-siswi yang masih rendah terkait penggunaan tabir surya. Hal tersebut yang mendasari adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) terkait pemilihan kosmetika yang aman di kalangan remaja. Kegiatan PKM berlangsung pada 21 Mei 2024 dengan responden terdiri atas siswi-siswi kelas XI dan XII sejumlah 23 orang dengan range usia 16-18 tahun. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan bantuan *power point* dan video yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya keaktifan responden dalam berdiskusi terkait materi yang disampaikan. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan PKM ini cukup berhasil.

Kata Kunci: *kosmetika, tabir surya, SMK Pelita Alam*

ABSTRACT

Previous research conducted at Pelita Alam Vocational School showed that female students' knowledge was still low regarding the use of sunscreen. This is the basis for Community Service (PKM) activities related to choosing safe cosmetics among teenagers. The PKM activity took place on May 21, 2024, with respondents consisting of 23 class XI and XII female students with an age range of 16-18 years. The method used is counseling with the help of Power Point presentations and videos carried out by a team of lecturers and students. The results of the activity showed that respondents were active in discussing the material presented. So, it can be said that this PKM activity was quite successful.

Keywords: *Cosmetics, Sunscreen, Pelita Alam Vocational School*

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara beriklim tropis dan terletak di daerah khatulistiwa sehingga wilayah Indonesia mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup banyak.¹ Sinar matahari sangat dibutuhkan oleh manusia sebagai sumber energi dan sebagai penghasil vitamin yang sangat berguna bagi tubuh. Akan tetapi, sinar matahari juga mengandung sinar ultraviolet yang dapat membahayakan tubuh dan menimbulkan berbagai macam kelainan pada kulit. Oleh karena itu diperlukan perlindungan kulit tambahan untuk memproteksi kulit dari paparan sinar ultraviolet dengan bantuan sediaan tabir surya.²

Tabir surya menjadi sangat penting karena dapat menangkal radikal bebas seperti sinar UV A dan UV B. Paparan radikal bebas tersebut dapat membuat kulit cepat menua atau mengalami degenerasi. Penuaan kulit yang terjadi dapat menurunkan elastisitas kulit, kerusakan melanin hingga penyakit serius seperti kanker kulit dan melanoma. Selain itu, paparan radikal bebas secara terus menerus juga bisa membuat wajah menjadi kusam dan muncul bercak hitam sehingga dapat merusak

keindahan kulit wajah.³ Besarnya minat yang dimiliki para remaja untuk beraktivitas masuk kedalam kategori tinggi, pada penelitian di desa Sukoharjo didapati hasil aktivitas remaja dalam kategori tinggi sebesar 67% dengan 10 orang, kategori sedang sebesar 13% dengan 2 orang dan di ikuti rendah sebesar 20% dengan 3 orang.⁴

Tingginya aktivitas para remaja ini membuat mereka sering berhubungan langsung dengan debu dan sinar matahari. Oleh sebab itu, perawatan kulit terutama pada bagian wajah harus dilakukan dengan baik. Perawatan kulit pada remaja tidak hanya dilakukan oleh perempuan saja tetapi hal ini juga berlaku untuk remaja pria. Perawatan kulit pada pria dilatarbelakangi oleh beberapa faktor diantaranya adalah untuk menutupi ketidakpercayaan diri, tuntutan pekerjaan, dan pengaruh iklan.⁵ Produk kosmetik untuk mempercantik kulit terdiri dari berbagai jenis tergantung pada fungsinya, antara lain pelembut kulit, pembersih, pelembab, tabir surya, dan pencerah atau pemutih kulit (*skin bleaching*)⁶

Cara yang paling sederhana untuk merawat kulit bagi remaja

adalah melindungi kulit dari sinar matahari langsung.⁷ Untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari para remaja membutuhkan suatu proteksi tambahan yaitu dengan menggunakan kosmetika sediaan tabir surya.

Kosmetika sediaan tabir surya mengandung bahan tabir surya dan berfungsi untuk melindungi kulit dari pengaruh buruk sinar UV dengan cara menyerap, memantulkan, dan/atau menghamburkan sinar UV tersebut.⁶ Hasil penelitian pada tahun 2022 di SMAN 6 Tambun Selatan, sebanyak 27,2% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap penggunaan tabir surya, sebanyak 64,1% memiliki pengetahuan yang cukup baik dan sisanya sebanyak 8,7% memiliki pengetahuan yang buruk terhadap penggunaan tabir surya. Sedangkan untuk sikap penggunaan terhadap tabir surya sebanyak 40,8% responden memiliki sikap positif terhadap penggunaan tabir surya dan sebanyak 59,2% memiliki sikap negatif terhadap penggunaan tabir surya.⁸

Kota Bekasi masuk ke dalam jajaran 5 kota terpanas di Indonesia. Suhu tertinggi di Kota Bekasi mencapai 36°C.⁹ Wilayah Kota

Bekasi secara umum tergolong pada iklim kering dengan tingkat kelembaban yang rendah. Sehingga kondisi lingkungan sehari-hari menjadi sangat panas. Temperatur harian di Kota Bekasi diperkirakan berkisar antara 24 – 33°C.¹⁰ Sedangkan untuk index UV Kota Bekasi memiliki index sinar UV yang tinggi. Index UV tertinggi berada pada jam 11.00-13.00 dengan level extreme.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Syafira Chaerani tentang pengetahuan remaja terkait tabir surya di SMK Pelita Alam Kota Bekasi menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup 45%.¹² Berdasarkan pemaparan di atas maka tim dosen STIKes IKIFA memutuskan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi SMK Pelita Alam Kota Bekasi tentang penggunaan kosmetik yang aman di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif agar siswi-siswi SMK Pelita Alam Kota Bekasi tentang penggunaan kosmetik yang aman di kalangan remaja. Metode

yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan oleh pemateri yang berkompeten. Tema kegiatan ini adalah Penyuluhan Terkait Cara Memilih Kosmetika yang Aman untuk Remaja dimana terdapat 3 sesi penyampaian materi dan pemateri dalam kegiatan ini diantaranya adalah:

1. Ika Agustina
Menyampaikan materi tentang manfaat penggunaan tabir surya untuk kesehatan
2. Senny Listy K. Falestin
Menyampaikan materi tentang cara memilih kosmetika yang aman untuk remaja
3. Ananda Maharani (Mahasiswa)
Melakukan demonstrasi cara mencuci muka dengan benar

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilakukan secara luring. Setelah penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi oleh pemateri dan responden. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Selasa, 21 Mei 2024 di SMK Pelita Alam Kota Bekasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan PKM, pihak dosen dan mahasiswa melakukan diskusi terlebih dahulu dengan pihak sekolah terkait materi yang ingin disampaikan yang ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Diskusi dengan Pihak SMK Pelita Alam sebelum Pelaksanaan Kegiatan PKM

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Mei 2024 di SMK Pelita Alam pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh siswi-siswi kelas XI dan XII sejumlah 23 orang dengan sebaran umur berkisar antara 16-18 tahun. Kegiatan PkM didahului dengan pembukaan oleh MC dan sambutan yang disampaikan oleh pihak SMK Pelita Alam dan STikes IKIFA. Gambar 2 menampilkan dokumentasi pada saat pemberian sambutan.



Gambar 2. Pembukaan dan Sambutan oleh Perwakilan SMK Pelita Alam dan STIKes IKIFA

Acara dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama oleh Ananda Maharani sebagai perwakilan dari mahasiswa terkait cara mencuci muka dengan benar. Ananda menyampaikan materi kemudian melakukan demonstrasi cara mencuci

muka dengan benar dengan mempraktekan secara langsung dan ada video yang ditampilkan juga. Dokumentasi saat penyampaian materi oleh Ananda ditampilkan pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Ananda Maharani selaku Perwakilan Mahasiswa

Materi berikutnya disampaikan oleh Ibu Ika Agustina terkait manfaat penggunaan tabir surya untuk kesehatan. Materi yang disampaikan juga dilengkapi dengan video animasi terkait paparan sinar matahari dan efek

yang bisa ditimbulkan kepada kulit manusia. Selain itu juga dipaparkan materi terkait PA Indeks dan Indeks UV. Dokumentasi pada saat pemaparan materi 2 ditampilkan pada gambar 4.



Gambar 4. Penyampaian Materi oleh Ibu Ika Agustina

Materi terakhir terkait cara memilih kosmetika yang aman untuk remaja. Diakhir pemaparannya beliau mengingatkan siswi-siswi untuk lebih menghargai apapun warna kulit mereka dengan mengutip kalimat dari

Ibu Penny Lukito yang berbunyi “*Kulit kita Coklat, Hitam, Putih, Kuning, itu cantik kalua kulitnya sehat*”. Gambar 5 menampilkan dokumentasi dari pemaparan materi ketiga.



Gambar 5. Pemaparan Materi Terkait Cara Memilih Kosmetik yang Aman untuk Remaja

Setelah pmateri ketiga kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi oleh

pemateri dan responden. Beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh

siswi-siswi adalah apakah perbedaan antara sunscreen dengan sunblock; bagaimana cara memilih sunscreen. Sunblock akan menangkal segala kandungan pada sinar matahari seperti sinar UVA, UVB dan Vitamin D. Akan tetapi sunscreen hanya dapat menyaring sinar radiasi yang bersifat merusak.¹³ Pemilihan sunscreen harus disesuaikan dengan jenis kulit dari pemakainya, apakah tipe kulit normal, berminyak atau berjerawat¹⁴ dimana sunscreen yang baik adalah yang mengandung minimal SPF30.¹⁵

KESIMPULAN

Kegiatan PKM telah mampu menambah pengetahuan responden terkait cara memilih kosmetika yang aman bagi remaja; manfaat penggunaan tabir surya serta bagaimana cara yang tepat dalam mencuci muka. Responden terlihat aktif dalam berdiskusi terkait materi yang disampaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKes IKIFA yang telah memberikan *support* kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Juga kepada pihak SMK Pelita Alam yang telah mengizinkan

kami untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta untuk siswi-siswi SMK Pelita Alam yang telah bersedia menjadi responden. Serta tak lupa kepada Koordinator PKM STIKes IKIFA yang telah membantu pelaksanaan kegiatann PKM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sampoerna Academy. Mengenal Iklim Tropis: Alasan Indonesia Hanya Punya Dua Musim. Diambil dari: <https://www.sampoernaacademy.sch.id/id/iklim-tropis-adalah/>
2. Latifah F dan Iswari R, 2013, Buku Pegangan Ilmu Pengetahuan Kosmetik, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, h 81.
3. Lingga L, 2014, The Healing Power Of Antioxidant. Jakarta: Elex Media Komputindo, h 381.
4. Utomo NP, Wibowo NA, Ismoko AP, 2021, Survei Minat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Pada Remaja Usia 18-21 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun Prambon Desa Sukoharjo. STKIP PGRI Pacitan, h 6-8.
5. Ilhami SM, Hendrastomo G, 2020, Perawatan Kulit Wajah Sebagai Gaya Hidup Laki-Laki. Jurnal Pendidikan Sosiologi, 9(3): 1-17
6. Badan Pengawas Obat Dan Makanan. Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 30 Tahun 2020 Tentang Persyaratan Teknis Penandaan

- Kosmetika. Jakarta: BPOM RI; 2020, h 19-22.
7. Anggraeni N, 2020, Buku Pintar Perawatan Kulit: Buku 3. Yogyakarta: Hikam Pustaka, h 37.
 8. Fitriani YR, 2022, Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Penggunaan Sunscreen Pada Siswa SMAN 6 Tambun Selatan. Jakarta: Politeknik Kesehatan Jakarta II, h 34.
 9. Rizal R, 2022, 5 Kota Terpanas Di Indonesia, Nomor 4 Bekasi Dengan 36 Derajat Celsius, Diambil dari: <https://metro.sindonews.com/read/960999/171/5-kota-terpanas-di-indonesia-nomor-4-bekasi-dengan-36-derajat-celsius-1670249544>.
 10. Pemerintah Kota Bekasi, 2022, Kondisi Geografis Wilayah Kota Bekasi. Diambil dari: <https://www.bekasikota.go.id/pages/kondisi-geografis-wilayah-kota-bekasi>.
 11. TuTiempo.net, 2023, *Ultraviolet Index in* Bekasi. Diambil dari: <https://en.tutiempo.net/ultraviolet-index/bekasi.html>.
 12. Chaerani S, 2023, Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Tabir Surya Pada Siswa-Siswi SMK Pelita Alam Kota Bekasi Periode April-Mei 2023. Jakarta: STIKes IKIFA
 13. Junaidi I, 2019, Panduan Obat & Suplemen Indonesia. Buku Panduan Penting Seputar Obat dan Suplemen yang Beredar di Indonesia. Yogyakarta: Andi Offset, hal 280
 14. Mega E, 2023. Tips Memilih Sunscreen untuk Wajah. Yogyakarta: Andi Offset. hal 55-58
 15. Insani CN, 2022, Ciri-ciri Sunscreen Menurut Ahli Dermatologis, Seperti Apa? Diakses dari <https://stylo.grid.id/read/143239166/ciri-ciri-sunscreen-yang-bagus-menurut-ahli-dermatologi-seperti-apa?page=all>