

## PENYULUHAN PERAWATAN KULIT DAN PENCEGAHAN JERAWAT PADA REMAJA

Ritha Tahitu<sup>1</sup>, Elpira Asmin<sup>2\*</sup>, Juan Felix Pangestu<sup>3</sup>, Melfan Elshaday Sule<sup>4</sup>,  
Adelia Mantong<sup>5</sup>, Tri Puspa Rini Dussung Kamoda<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Indonesia

<sup>3,4,5,6</sup>Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Indonesia

[elpiraasmin@gmail.com](mailto:elpiraasmin@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Akne vulgaris merupakan suatu penyakit inflamasi menahun yang banyak terjadi pada remaja hampir 85-100%. Kejadian jerawat dipengaruhi oleh multifaktorial salah satunya adalah pola makan atau diet yang berdampak bagi status gizi seseorang. Status gizi seseorang dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh. Tujuan dilakukan penyuluhan kesehatan ini adalah dengan melatih bagi remaja melakukan perawatan diri kesehatan kulit khususnya pencegahan jerawat serta pengurukan status gizi remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA), Ambon. Kegiatan penyuluhan dilakukan oleh Dokter Muda bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) dan didampingi oleh dokter bagian Departemen IKM. Jumlah peserta 29 dengan dilakukan kegiatan penyuluhan materi dan diskusi mengenai topik kesehatan kulit bagi remaja dan pencegahan jerawat serta dilakukan pengukuran antropometri sebagai dasar status gizi bagi remaja. Peserta antusias mengikuti seluruh rangkaian dengan capaian pengetahuan siswa tentang jerawat dan perawatan kulit dengan pengetahuan baik 100%. Kegiatan ini didapatkan mayoritas remaja dengan status gizi kurang.

**Kata Kunci:** Jerawat; Kulit; Remaja; Perawatan Kulit.

**Abstract:** *Acne vulgaris is a chronic inflammatory disease that occurs in many adolescents, almost 85-100%. The incidence of acne is influenced by multifactorial factors, one of which is diet or eating patterns that affect a person's nutritional status. A person's nutritional status can be measured by the Body Mass Index. The purpose of this health education is to train adolescents to carry out self-care for skin health, especially acne prevention and improving the nutritional status of adolescents. The activity was carried out at Senior High School of Ambon. The education activity was carried out by a Clinical Student from the Public Health and accompanied by a doctor from the Public Health Department. The number of participants was 29 with education activities and discussions on the topic of skin health for adolescents and acne prevention and anthropometric measurements were carried out as a basis for nutritional status for adolescents. Participants enthusiastically participated in the entire series with the achievement of student knowledge about acne and skin care with good knowledge of 100%. This activity was obtained by the majority of adolescents with poor nutritional status.*

**Keywords:** *Acne; Skin; Adult; Skin Care.*



**Article History:**

Received: 29-03-2025

Revised : 03-05-2025

Accepted: 05-05-2025

Online : 02-06-2025



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Akne vulgaris merupakan suatu penyakit inflamasi menahun pada unit polisebasea, yang mempunyai gambaran klinis polimorfik berupa komedo, papul, pustul, dan nodul (Bunga et al., 2024; Cristani & Micale, 2024; Lesiak et al., 2024). Acne vulgaris merupakan penyakit tertinggi ke-8 di dunia, dengan prevalensi global sekitar 94% populasi (Saurat et al., 2024). Penyakit kulit ini tidak berbahaya, tetapi dapat berdampak besar bagi penderita karena dapat mempengaruhi fungsi sosial dan psikologi seperti timbulnya kecemasan, rasa kurang percaya diri dan depresi (Sibero et al., 2019). Rasa malu dan kurang percaya diri terkait dengan penampilan dan bekas luka di wajah dapat mempengaruhi nilai akademik dan lingkungan sosial penderita akne vulgaris (Tyasari et al., 2022).

Acne vulgaris merupakan penyakit kulit yang umum, hampir semua orang pernah mengalami jerawat, terutama pada remaja, kejadiannya sekitar 85 – 100% (Latifah, 2025). Penyebab terjadinya akne vulgaris adalah multifaktorial. Beberapa faktor diduga berkontribusi terjadinya akne vulgaris antara lain hormonal, usia, kebersihan, genetik, makanan dan obat-obatan (Sulung et al., 2023). Patogenesis terjadinya akne vulgaris sendiri adalah akibat hipersekresi sebum, hiperproliferasi folikel epidermis, bertambahnya jumlah *Propionibacterium acnes*, dan meningkatnya respon inflamasi (Follador & Rego, 2024; Paichitrojjana & Chalermchai, 2024; Sibero et al., 2019).

Dalam studi observasional terhadap wanita dengan jerawat, ditemukan bahwa 20.2% mengalami obesitas dan 36% mengalami sindrom metabolik, meskipun tidak ada korelasi langsung antara keparahan jerawat dan status obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun obesitas berkontribusi pada perubahan hormonal dan inflamasi, faktor lain seperti predisposisi genetik, stres, dan pola makan tetap memainkan peran penting. Beberapa penelitian lain justru tidak menemukan perbedaan signifikan antara BMI pasien jerawat dan kontrol sehat, menandakan bahwa IMT mungkin bukan satu-satunya indikator risiko jerawat pada semua populasi (Alowairdhi et al., 2022; Bertolani et al., 2022).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode yang sering digunakan untuk mengukur tingkat badan seseorang yang dapat dihitung dengan cara berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m)<sup>2</sup>. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) dan jerawat merupakan topik yang kompleks dan masih menjadi perdebatan dalam literatur dermatologi (Baisi et al., 2023).

Obesitas diketahui berkontribusi terhadap perubahan hormonal, khususnya penurunan kadar *sex hormone-binding globulin* (SHBG), yang menyebabkan peningkatan androgen bebas seperti testosteron. Androgen bebas ini merangsang aktivitas kelenjar sebacea, memperbanyak produksi sebum, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan *C. acnes*, sehingga memperburuk kondisi jerawat. Selain itu, jaringan adiposa

berlebih pada individu obesitas menghasilkan sitokin proinflamasi seperti IL-6 dan TNF- $\alpha$ , yang memperparah inflamasi kulit dan memperburuk lesi jerawat (Podder et al., 2021).

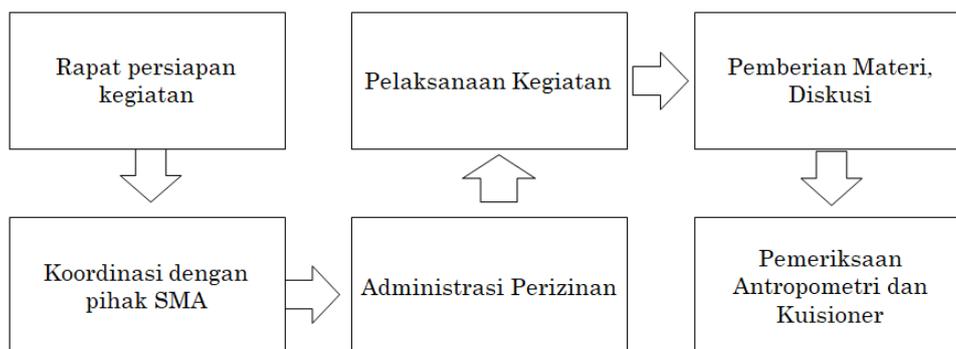
Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pranitasari didapatkan orang dengan overweight atau obesitas memiliki risiko akne vulgaris lebih dari 2 kali lebih besar daripada orang dengan berat badan *underweight* atau berat badan normal (Rajput & Anjankar, 2024). Hal ini dikarenakan orang yang memiliki berat badan lebih dan obesitas memiliki kadar androgen yang relatif tinggi karena berkaitan dengan kadar *Insulin-Like Growth Factor-1* (IGF-1) sehingga dapat memicu hipersekresi sebum (Rasyid, 2021). Menurut penelitian Bunga et al. (2024) terdapat hubungan signifikan antara diet atau pola makan dan terhadap kejadian akne vulgaris khususnya bagi mahasiswa namun tidak berhubungan dengan IMT.

Lokasi kegiatan merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kota Ambon Provinsi Maluku yang diikuti oleh beberapa remaja khususnya pada rentang usia 15 sampai 19 tahun yang masih belum tersentuh informasi mengenai perawatan kulit remaja khususnya masalah jerawat yang menjadi salah satu alasan penulis untuk melakukan penyuluhan kesehatan sebagai upaya dalam merawat diri dan kesehatan bagi remaja untuk mengurangi masalah kesehatan kulit di masyarakat.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat oleh Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Secara umum tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan tentang cara perawatan kulit pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan peserta dan dapat diterapkan pada diri sendiri, keluarga dan lingkungan terutama populasi remaja. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang pertemuan sekolah pada peserta remaja sebanyak 29 orang yang mewakili masing-masing kelas 10 dan 11. Berikut proses pelaksanaan, seperti terlihat pada Gambar 1.

Kegiatan penyuluhan dilakukan oleh Dokter Muda bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) dan didampingi oleh dokter bagian Departemen IKM. Adapun tujuan khusus kegiatan ini adalah untuk: (1) Melatih peserta untuk mencegah terjadinya permasalahan kulit pada remaja; dan (2) Meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara perawatan kulit pada remaja dan pencegahan jerawat.



**Gambar 1.** Alur pelaksanaan kegiatan

Persiapan kegiatan diawali koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyepakati jadwal kegiatan yaitu pada bulan Maret 2025. Administrasi surat menyurat dilakukan antara pihak sekolah dengan Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Kegiatan pengabdian perawatan kulit remaja di salah satu sekolah menengah atas di Ambon terdiri dari penyuluhan atau pemberian materi kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan peserta dan pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan dengan alat yang sudah terstandarisasi. Peserta diberikan materi tentang pengertian jerawat secara medis, penyebab jerawat, pencegahan dan perawatan kulit secara umum bagi remaja. Setelah materi disampaikan, para peserta diajak untuk berdiskusi dan tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan serta diberikan *doorprize* kepada peserta yang mengajukan pertanyaan dan pemenang menjawab kuis yang diberikan. Evaluasi kegiatan pada pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini menggunakan wawancara kepada responden.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan awalnya telah dilakukan mulai dari rapat persiapan kegiatan, koordinasi dengan pihak SMA, hingga administrasi perizinan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2025 di sekolah. Tahapan pemberian penyuluhan dan edukasi diawali dengan pemberian materi, dilanjut dengan diskusi, dan pengukuran antropometri kepada siswa dan siswi.

### 2. Pemberian Materi

Pemberian materi diawali dengan pengertian jerawat secara medis, penyebab jerawat, pencegahan dan perawatan kulit secara umum bagi remaja, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyuluhan Macam-macam jenis jerawat

Terlihat peserta antusias dan menyimak dengan seksama dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tersebut terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Antusiasme peserta kegiatan pengabdian masyarakat

### 3. Hasil Pengukuran Antropometri

Berikut merupakan karakteristik peserta kegiatan dalam penyuluhan kesehatan kulit bagi remaja dan pencegahan jerawat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1. rata-rata umur peserta kelas 10 dan 11 adalah 16 tahun, dengan umur termuda 15 tahun dan tertua 17 tahun dengan perempuan sebanyak 65,5% dan laki-laki 34,5%. Berat badan rata-rata peserta sebesar 52,97kg dengan berat badan minimal 41kg dan 90kg. Rata-rata tinggi badan 162,28 cm dengan tinggi badan minimal 150 cm dan tinggi badan maksimal 183 cm. IMT pasien mayoritas pada berat badan kurang 13 peserta (44,8%) dan diikuti berat badan normal 12 peserta (41,4%), kelebihan berat badan 2 peserta (6,9%) dan Obesitas derajat 1 sebanyak 2 peserta (6,9%).

**Tabel 1.** Karakteristik Remaja SMA Negeri 4 Ambon

Variabel	n	%	Rata-rata	Nilai Minimal dan Maksimal
Umur (Tahun)			16,14	15-17
Jenis Kelamin				
Laki-laki	10	34,5		
Perempuan	19	65,5		
Berat Badan			52,97	41-90
Tinggi Badan			162,28	150-183
IMT				
Berat badan kurang (<18,5kg/m <sup>2</sup> )	13	44,8		

Variabel	n	%	Rata-rata	Nilai Minimal dan Maksimal
Berat badan normal (18,5-22,9 kg/m <sup>2</sup> )	12	41,4		
Kelebihan berat badan (23-24,9 kg/m <sup>2</sup> )	2	6,9		
Obesitas derajat 1 (25-29,9 kg/m <sup>2</sup> )	2	6,9		
Obesitas derajat 2 (>30 kg/m <sup>2</sup> )	0	0		

Penting untuk dicatat bahwa faktor-faktor lain yang memengaruhi, seperti asupan makanan dengan indeks glikemik tinggi, dapat berkontribusi terhadap perkembangan AV. Meskipun IMT tidak menunjukkan korelasi langsung, pola makan yang tidak sehat dapat memengaruhi kondisi kulit (Raditra & Sari, 2020). Antusiasme siswa dan siswi terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan ini membawa dampak positif khususnya fokus mengenai perawatan kulit remaja dan pencegahan penyakit kulit di masyarakat khususnya jerawat.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi perawatan kulit remaja di SMA Negeri 4 Ambon menjadi salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat terkait kesehatan kulit bagi tiap individu khususnya bagi remaja. Dengan hal ini disimpulkan bahwa IMT pada remaja SMA Negeri Ambon lebih banyak pada kategori berat badan kurang sehingga dibutuhkan intervensi mengenai gizi yang baik dan seimbang khususnya bagi remaja kedepannya. Kegiatan penyuluhan jerawat dan pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi dasar bagi remaja menjadi salah satu sorotan yang menarik kedepannya untuk penelitian selanjutnya dengan mengetahui hubungan IMT dengan kejadian jerawat bagi remaja. Persentase keberhasilan dalam kegiatan ini 100% yang ditunjukkan sikap antusiasme para pelajar serta peningkatan pengetahuan mengenai jerawat dan pencegahannya.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala sekolah dan jajarannya, Dekan Fakultas Kedokteran dan peserta kegiatan yang telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat khususnya dalam perawatan diri remaja.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Alowairdhi, Y., Alrasheed, F., Alghubaywi, F., Alqirnas, M. Q., & Alajroush, W. A. (2022). Association Between Acne Vulgaris and Body Mass Index in Adult Population: A Tertiary Hospital-Based Retrospective Study in Riyadh, Saudi Arabia. *Cureus*, *14*(12), 1–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.32867>
- Baisi, K. E. R., Weaver, A. L., Shakshouk, H., & Tollefson, M. M. (2023). Acne incidence in preadolescents and association with increased body mass index: A population-based retrospective cohort study of 643 cases with age- and sex-

- matched community controls. *Pediatric Dermatology*, 40(3), 428–433. <https://doi.org/10.1111/pde.15223>
- Bertolani, M., Rodighiero, E., Saleri, R., Pedrazzi, G., Bertoli, S., Leone, A., Feliciani, C., Lotti, T., & Satolli, F. (2022). The influence of Mediterranean diet in acne pathogenesis and the correlation with insulin-like growth factor-1 serum levels: Implications and results. *Dermatology Reports*, 14(1), 11–14. <https://doi.org/10.4081/dr.2022.9143>
- Bunga, Y. H., Manuputty, A. G., Asmin, E., Lestaluhu, S. A., & Djuhastidar Tando, Y. (2024). The Relationship Between Diet and Body Mass Index with Events of Acne Vulgaris among Medical Students. *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit Dan Kelamin*, 36(2), 123–130. <https://doi.org/10.20473/bikk.v36.2.2024.123-130>
- Cristani, M., & Micale, N. (2024). Bioactive Compounds from Medicinal Plants as Potential Adjuvants in the Treatment of Mild Acne Vulgaris. *Molecules*, 29(10). <https://doi.org/10.3390/molecules29102394>
- Follador, I., & Rego, V. (2024). Etiopathogenesis of acne. *Expert Review of Dermatology*, 1(1), 153–156. <https://doi.org/10.1586/17469872.1.1.153>
- Lesiak, A., Paprocka, P., Wnorowska, U., Mańkowska, A., Król, G., Głuszek, K., Piktel, E., Spalek, J., Okła, S., Fiedoruk, K., Durnaś, B., & Bucki, R. (2024). Significance of host antimicrobial peptides in the pathogenesis and treatment of acne vulgaris. *Frontiers in Immunology*, 15(December), 1–26. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2024.1502242>
- Paichitrojjana, A., & Chalermchai, T. (2024). The Association Between Acne Vulgaris, Acne Vulgaris with Nonspecific Facial Dermatitis, and Demodex Mite Presence. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 17(January), 137–146. <https://doi.org/10.2147/CCID.S450540>
- Podder, I., Agarwal, K., & Anurag, A. (2021). Metabolic Status, Obesity, and Quality of Life in Patients with Acne Vulgaris: A Cross-Sectional Case-Control Study. *Indian Journal of Dermatology*, 66(7), 1–6. <https://doi.org/10.4103/ijd.IJD>
- Raditra, G. Z. H., & Sari, M. I. (2020). SUMEJ Sumatera Medical Journal The Correlation Between Body Mass Index And Acne Vulgaris. *Sumatera Medical Journal (SUMEJ)*, 3(1), 13–22.
- Rajput, I., & Anjankar, V. P. (2024). Side Effects of Treating Acne Vulgaris With Isotretinoin: A Systematic Review. *Cureus*, 16(3), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.55946>
- Rasyid, M. F. A. (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1094–1097.
- Roro Ayu Sekar Tyasari, I., Maisyaroh Bakti Pertiwi, S., Anindhita Wibowo, D., S, P., Kedokteran, F., Wahid Hasyim, U., Kedokteran Universitas Diponegoro, F., Author, C., & Jurnal, M. (2022). Karakteristik Usia dan Dampaknya Terhadap Kualitas Hidup Siswa dengan Akne Vulgaris. *Menara Jurnal of Health Science*, 1(3), 263–272.
- Saurat, J. H., Halioua, B., Baissac, C., Cullell, N. P., Ben Hayoun, Y., Aroman, M. Saint, Taieb, C., & Skayem, C. (2024). Epidemiology of acne and rosacea: A worldwide global study. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 90(5), 1016–1018. <https://doi.org/10.1016/J.JAAD.2023.12.038>
- Sibero, H. T., Putra, I. W. A., & Anggraini, D. I. (2019). Tatalaksana terkini acne vulgaris. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 3(2), 1–8.
- Sulung, N. K. S., Garna, H., & Budiarti, I. (2023). Faktor Risiko Kejadian Akne Vulgaris pada Remaja Putri SMKN 10 Cilawu di Kabupaten Garut. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/BCSMS.V3I1.5722>
- Ulfatul Latifah, Iroma Maulida, A. H. K. (2025). The Influence Of Stress On The Severity Of Acne Vulgaris In. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 83–85. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.4010>