

Peningkatan Kesadaran Akan Pentingnya Kelembaban Kulit Melalui Skrining Hidrasi Kulit Pada Masyarakat Kelurahan Tanjung Duren Selatan

Catharina Sagita Moniaga^{1*}, Alexander Halim Santoso², Farell Christian Gunaidi³, Zhilan Zhalila⁴, Agnes Marcella⁵

¹Bagian Ilmu Penyakit Kulit, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

²Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

³Program Studi Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan, Universitas Atmajaya, Jakarta

⁴⁻⁵Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Korespondensi Penulis: catharina@fk.untar.ac.id

Article History:

Received: Mei 19, 2025

Revised: Juni 02, 2025

Accepted: Juni 15, 2025

Published: Juni 18, 2025

Keywords: Education, Dry Skin, Skin Hydration, Skin Analyzer, Screening

Abstract: Adequate skin hydration is essential for maintaining skin elasticity, softness, and overall barrier function. Insufficient hydration can lead to various skin health issues, one of the most common being dry skin. This condition is more prone to irritation, itching, and cracking, which can increase the risk of infection. The Community Service Program (PKM) conducted in Tanjung Duren Selatan aimed to raise public awareness about the importance of maintaining skin moisture through educational activities and hydration level screening using a skin analyzer. This program was carried out using the Plan-Do-Check-Act (PDCA) approach, including skin hydration assessments and education on risk factors, the impact of skin dehydration, and appropriate skincare strategies. Of the 104 participants, 68 individuals (65.38%) were found to have low skin oil levels, and 82 individuals (78.85%) had low skin water content, indicating dry skin conditions. These results highlight the importance of skin hydration screening as an early detection tool for skin health risks and as a foundational step to promote preventive skincare awareness in support of overall health and quality of life.

Abstrak

Hidrasi kulit yang cukup sangat penting untuk menjaga elastisitas, kelembaban, dan fungsi sawar kulit secara keseluruhan. Hidrasi kulit yang kurang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan kulit, salah satunya adalah kulit kering. Kondisi ini cenderung lebih rentan terhadap iritasi, gatal, serta retakan yang dapat meningkatkan risiko infeksi kulit. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Kelurahan Tanjung Duren Selatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kelembaban kulit melalui kegiatan edukasi dan skrining kadar hidrasi menggunakan alat skin analyzer. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan Plan-Do-Check-Act (PDCA), mencakup pemeriksaan kelembaban kulit dan penyuluhan mengenai faktor risiko, dampak dehidrasi kulit, serta strategi perawatan kulit yang tepat. Dari 104 peserta, ditemukan bahwa 68 orang (65,38%) memiliki kadar minyak kulit yang rendah dan 82 orang (78,85%) memiliki kadar air kulit yang rendah, mengindikasikan kondisi kulit kering. Hasil ini menegaskan bahwa skrining hidrasi kulit sangat penting untuk deteksi dini risiko gangguan kulit, serta sebagai langkah awal membangun kesadaran masyarakat terhadap perawatan kulit preventif guna mendukung kesehatan dan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kata Kunci: Edukasi, Hidrasi Kulit, Kulit Kering, Skin Analyzer, Skrining

1. PENDAHULUAN

Kulit merupakan organ tubuh terluar yang berfungsi sebagai lapisan penghalang untuk melindungi tubuh dari pengaruh lingkungan luar. Kelembaban kulit mengacu pada kandungan air dalam stratum korneum, lapisan terluar dari kulit. Hidrasi ini sangat penting untuk menjaga elastisitas, kelembaban, dan fungsi sawar kulit secara keseluruhan. Kemampuan stratum korneum, lapisan terluar dari kulit, untuk mempertahankan air sebagian besar dibentuk oleh *natural moisturizing factors* (NMF). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan alami komponen NMF dan kandungan lipid dalam stratum korneum, yang menyebabkan berkurangnya kemampuan kulit untuk mempertahankan kelembaban dan meningkatkan risiko kulit kering.

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kelembaban kulit, seperti genetik, lingkungan (tingkat kelembaban rendah dan suhu dingin), paparan sinar UV, penggunaan produk perawatan kulit yang tidak sesuai, dan gaya hidup yang tidak sehat (asupan cairan yang kurang, pola makan tidak seimbang, merokok, konsumsi alkohol). Hal ini dapat menyebabkan terganggunya fungsi kulit sehingga meningkatkan kehilangan air di kulit melalui penguapan (*transepidermal water loss/TEWL*), yang menyebabkan kulit menjadi kering. (Jansen van Rensburg et al., 2019; Lai et al., 2021; Moniaga et al., 2023)

Hidrasi kulit yang kurang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan kulit. Salah satu kondisi yang umum terjadi adalah *xerosis*, yang ditandai dengan kulit kering, kasar, dan bersisik akibat berkurangnya kadar air dalam stratum korneum. Kulit yang mengalami *xerosis* cenderung lebih rentan terhadap iritasi, gatal, serta retakan yang dapat meningkatkan risiko infeksi. Selain itu, kulit yang mengalami dehidrasi juga dapat memperburuk kondisi inflamasi kronis seperti dermatitis atopik, di mana gangguan fungsi sawar kulit menyebabkan masuknya alergen atau iritan yang dapat memicu reaksi peradangan. Selain itu, hidrasi kulit yang kurang juga berkontribusi terhadap penuaan dini yang ditandai dengan munculnya garis halus dan kerutan yang lebih cepat dan lebih nyata. Kondisi ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan kulit kehilangan kemampuan elastisitasnya sehingga kulit tampak kendur. (Augustin et al., 2019; Tan, Santoso, Ernawati, et al., 2023; Załęcki et al., 2024)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kelembaban kulit. Dengan adanya edukasi kesehatan kulit dan deteksi dini kadar hidrasi kulit, masyarakat dapat lebih memahami faktor risiko kulit kering

serta tindakan pencegahan yang tepat untuk merawat kulit agar tetap sehat dan terhidrasi. Dengan menerapkan kebiasaan perawatan kulit yang baik, masyarakat dapat menjaga kelembapan kulit secara optimal, mengurangi risiko masalah kulit kering, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan secara keseluruhan. (Tan, Santoso, Nathaniel, et al., 2023)

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di Kelurahan Tanjung Duren Selatan, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, dengan sasaran utama populasi dewasa yang bersedia mengikuti rangkaian edukasi dan skrining kesehatan terkait hidrasi kulit. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan manajemen berbasis siklus Plan-Do-Check-Act (PDCA) guna memastikan seluruh proses berjalan secara terstruktur dan berkelanjutan. Pada tahap Plan, dilakukan pemetaan masalah kesehatan kulit di wilayah mitra serta penetapan metode pemeriksaan kelembapan kulit menggunakan alat skin analyzer. Tahap Do melibatkan pelaksanaan pemeriksaan hidrasi kulit secara langsung, serta edukasi menggunakan media poster mengenai pentingnya kelembapan kulit dan dampak dehidrasi kulit terhadap kesehatan. Tahap Check mencakup analisis hasil skrining, survei evaluatif terhadap pemahaman peserta, serta identifikasi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan. Pada tahap Action, peserta dengan tingkat hidrasi kulit yang rendah diberikan rekomendasi perawatan lanjutan. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan Kelurahan Tanjung Duren Selatan, dengan melibatkan mahasiswa dan tenaga profesional kesehatan. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dewasa terhadap pentingnya menjaga kelembapan kulit sebagai bagian dari upaya preventif kesehatan kulit jangka panjang, mendorong perawatan mandiri yang tepat, serta mengurangi risiko masalah kulit kronis akibat kulit yang tidak terhidrasi dengan baik.

3. HASIL

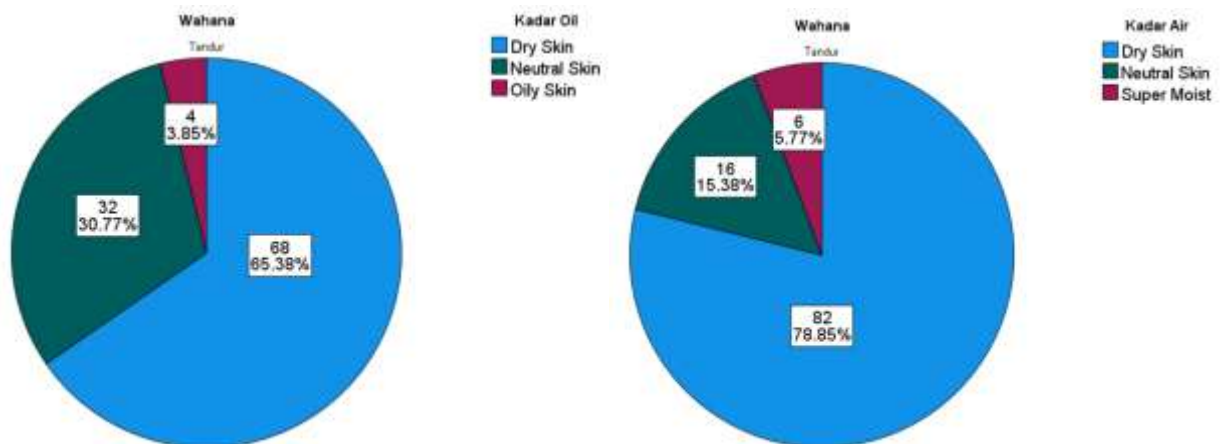
Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengikutsertakan 104 peserta dan dilakukan di Kelurahan Tanjung Duren, Kota Jakarta Barat. Tabel 1 menjelaskan karakteristik dasar peserta kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di ilustrasikan dalam Gambar 1, serta hasil pemeriksaan kadar air dan minyak kulit peserta kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2 dan 3.

Tabel 1. Karakteristik Dasar Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Parameter	Hasil	Mean (SD)	Median (Min – Max)
Usia		44.4 (13.3)	46 (19 – 70)
Jenis Kelamin			
• Laki-laki	24 (23.1%)		
• Perempuan	80 (76.9%)		
Skin Analyzer			
• Kadar Air		41.21 (8.06)	38.8 (21.7 – 90.8)
• Kadar Minyak		18.75 (4.75)	17.3 (13.23 – 44.5)



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penapisan Hidrasi Kulit



Gambar 2. Hasil Pemeriksaan

Hasil pemeriksaan menunjukkan sebanyak 68 orang (65.38%) memiliki kadar minyak yang rendah dan 82 orang (78.85%) memiliki kadar air yang rendah, mengindikasikan bahwa sebagian besar

masyarakat memiliki kulit yang kering.

4. DISKUSI

Kelembaban kulit merupakan komponen penting dalam menjaga integritas lapisan kulit serta keseimbangan fisiologis tubuh secara keseluruhan. Kulit merupakan organ terbesar dalam tubuh manusia yang tidak hanya berperan sebagai fisik terhadap paparan lingkungan luar, tetapi juga terlibat aktif dalam proses termoregulasi serta persepsi sensorik. Menjaga hidrasi kulit yang optimal sangat penting untuk mempertahankan integritas dan fungsi stratum korneum, lapisan paling luar dari epidermis kulit, yang berperan penting dalam mempertahankan fungsi pelindung kulit melalui pengurangan kehilangan air di kulit (*Trans Epidermal Water Loss/TEWL*). Kulit yang tidak terhidrasi dengan baik lebih rentan terhadap iritan, alergen, dan patogen, yang menyebabkan kondisi seperti xerosis, dermatitis atopik, dan psoriasis akibat menurunnya fungsi penghalang kulit. Selain itu, kulit yang tidak terhidrasi dengan baik dapat mempercepat proses penuaan kulit, yang ditandai dengan munculnya garis halus, kerutan, berkurangnya elastisitas, serta hilangnya kekenyalan kulit. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif pada masyarakat, baik secara fisik maupun emosional. Individu dengan kulit yang tidak sehat sering dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan emosional, seperti kurangnya rasa percaya diri yang mengakibatkan terjadinya kecemasan, depresi, dan penarikan diri dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, skrining terhadap hidrasi kulit memiliki peran penting dalam mengurangi atau mencegah dampak negatif yang terjadi pada masyarakat. (Augustin et al., 2019; Chaudhary et al., 2020; Liska et al., 2019)

Penggunaan pelembap topikal merupakan langkah utama dalam mencegah dehidrasi kulit. Pelembap bekerja dengan cara menjaga kadar air di kulit dan membentuk lapisan pelindung yang menghambat TEWL. Modifikasi gaya hidup dan lingkungan seperti menghindari durasi mandi yang lama serta menggunakan air panas, tidak menggunakan sabun mandi yang mengandung alkohol dan tidak menggosok kulit hingga terlalu keras, melindungi kulit dari paparan sinar matahari (tabir surya, kacamata hitam, pakaian tertutup), asupan cairan yang cukup, dan asupan nutrisi yang banyak mengandung vitamin, mineral, rendah lemak dan gula juga berperan penting dalam menjaga kelembaban kulit. Selain itu, stress kronis dapat menyebabkan terganggunya fungsi penghalang kulit yang meningkatkan risiko terjadinya kulit kering. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kelembaban kulit, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup

masyarakat baik secara fisik maupun psikologis. (Graubard et al., 2021; Tan, Santoso, Ernawati, et al., 2023; W et al., 2024; Wijayadi & Kelvin, 2022)

5. KESIMPULAN

Kulit kering akibat hidrasi yang tidak optimal merupakan salah satu masalah kesehatan umum pada populasi dewasa yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Jika kondisi ini tidak ditangani, maka dapat meningkatkan risiko iritasi, infeksi, inflamasi kronis, hingga penuaan dini terhadap kulit. Dengan adanya kegiatan skrining terhadap kadar hidrasi kulit, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, penggunaan pelembap secara teratur, serta asupan cairan yang cukup dalam menjaga kelembapan kulit, sehingga dapat mencegah komplikasi lebih lanjut akibat dehidrasi kulit serta meningkatkan rasa percaya diri.

DAFTAR REFERENSI

- Augustin, M., Kirsten, N., Körber, A., Wilsmann-Theis, D., Itschert, G., Staubach-Renz, P., Maul, J., & Zander, N. (2019). Prevalence, predictors and comorbidity of dry skin in the general population. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 33(1), 147–150. <https://doi.org/10.1111/jdv.15157>
- Chaudhary, M., Khan, A., & Gupta, M. (2020). Skin Ageing: Pathophysiology and Current Market Treatment Approaches. *Current Aging Science*, 13(1), 22–30. <https://doi.org/10.2174/1567205016666190809161115>
- Graubard, R., Perez-Sanchez, A., & Katta, R. (2021). Stress and Skin: An Overview of Mind Body Therapies as a Treatment Strategy in Dermatology. *Dermatology Practical & Conceptual*, 11(4), e2021091. <https://doi.org/10.5826/dpc.1104a91>
- Jansen van Rensburg, S., Franken, A., & Du Plessis, J. L. (2019). Measurement of transepidermal water loss, stratum corneum hydration and skin surface pH in occupational settings: A review. *Skin Research and Technology*, 25(5), 595–605. <https://doi.org/10.1111/srt.12711>
- Lai, C. C. K., Md Nor, N., Kamaruddin, N. A., Jamil, A., & Safian, N. (2021). Comparison of transepidermal water loss and skin hydration in diabetics and nondiabetics. *Clinical and Experimental Dermatology*, 46(1), 58–64. <https://doi.org/10.1111/ced.14363>
- Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/nu11010070>
- Moniaga, C. S., Santoso, A. H., Nathaniel, F., Kurniawan, J., Wijaya, D. A., Jap, A. N., & Mashadi, F. J. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Edukasi Dan Skrining Kadar Gula Darah Puasa Dan Kaitannya Dengan Kadar Sebum Dan Air Pada Populasi Lanjut Usia. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 11257–11263. <https://doi.org/10.31004/CDJ.V4I5.21440>

- Sidarta, E., Gunaidi, F. C., Destra, E., & Fadhila, A. I. (2024). *Kegiatan Penapisan Kadar Air dan Minyak Kulit Sebagai Deteksi Dini Kulit Kering di SMAN 75 , Jakarta Utara*. 2(2), 165–171.
- Tan, S. T., Firmansyah, Y., & Sylvana, Y. (2020). *Perbaikan Status Hidrasi Kulit dengan Intervensi Minyak Klentiq pada Lansia STW Cibubur Periode September 2019*. 7(3). <https://doi.org/10.32539/JKK.V7I3.9836>
- Tan, S. T., Santoso, A. H., Ernawati, E., Firmansyah, Y., Kurniawan, J., & Syabania, J. N. (2023). Community Service Activities – Education And Skin Hydration Screening For Productive Age Group. *Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 06–14. <https://doi.org/10.56444/perigel.v2i2.727>
- Tan, S. T., Santoso, A. H., Nathaniel, F., Mashadi, F. J., Soebrata, L., Mandalika, A., & Wijaya, D. A. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Edukasi dan Skrining Gula Darah dan Anemia Dalam Rangka Menjaga Kesehatan Hidrasi Kulit. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8688–8695. <https://doi.org/10.31004/CDJ.V4I4.19802>
- W, L. Y., Kurniawan, J., Gunaidi, F. C., Alifia, T. P., & Syarifah, A. G. (2024). Kegiatan Penapisan Kadar Air Dan Minyak Kulit Pada Populasi Dewasa Di SMP Kalam Kudus Jakarta. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(2), 16–23. <https://doi.org/10.54066/JKB.V2I2.1764>
- Wijayadi, L. J., & Kelvin, K. (2022). The Role of Essential Oils on Improving Elderly Skin Hydration. *Science Midwifery*, 10(4), 3104–3111. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.769>
- Załęcki, P., Rogowska, K., Wąs, P., Łuczak, K., Wysocka, M., & Nowicka, D. (2024). Impact of Lifestyle on Differences in Skin Hydration of Selected Body Areas in Young Women. *Cosmetics*, 11(1), 13. <https://doi.org/10.3390/cosmetics11010013>