

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH</a>	
Received : 12 Desember 2023	Revised: 18 Desember 2023	Accepted: 20 Desember 2023

## **SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PERAWATAN JERAWAT BAGI SISWA SMA NEGERI 1 NAMORAMBE**

**Sofia Rahmi<sup>1\*</sup>, Debi Meilani<sup>2</sup>, Bunga Rimta Barus<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Farmasi, Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

<sup>2</sup>Prodi Apoteker, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

<sup>3</sup>Prodi Apoteker, Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

e-mail : [rahmisofia10@gmail.com](mailto:rahmisofia10@gmail.com)

### **Abstract**

*SMA Negeri I Namorambe is a high school located in Deli Serdang district, North Sumatra province. Most students often sweat and rarely clean their bodies, especially their faces. These students also often eat unhealthy snacks, so their hormonal conditions, especially growth-related problems, become unstable. As a result, health problems often arise, including acne. Delegates of the Faculty of Pharmacy, Deli Husada Deli Tua Institute of Medicine and Medistra Lubuk Pakam Institute of Medicine organized socialization of acne prevention and treatment for high school students. Through socialization, it is hoped that students can further improve personal hygiene, especially facial hygiene, and maintain a healthy lifestyle in the environment.*

**Keywords:** SMAN 1 Namorambe, Socialization, Acne, Pengabdian Tim, Health

### **Abstrak**

SMA Negeri I Namorambe merupakan sebuah sekolah menengah atas yang terletak di kabupaten Deli Serdang, provinsi Sumatera Utara. Kebanyakan dari siswa tersebut sering berkeringat dan jarang membersihkan badan terutama wajah. Para pelajar ini juga rutin mengonsumsi jajanan yang tidak sehat sehingga kondisi hormonalnya, terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan, menjadi tidak stabil. Oleh karena itu, masalah kesehatan kerap muncul, termasuk jerawat. Delegasi yang bertugas di Fakultas Farmasi, Institut Kedokteran Deli Husada Deli Tua dan Institut Kedokteran Medistra Lubuk Pakam menyelenggarakan sosialisasi pencegahan dan pengobatan jerawat kepada siswa SMA. Melalui sosialisasi diharapkan siswa dapat lebih meningkatkan kebersihan diri khususnya kebersihan wajah, dan menjaga pola hidup sehat di lingkungan.

**Kata Kunci :** SMAN 1 Namorambe, Sosialisasi, Jerawat, Tim Pengabdian, Kesehatan

## **PENDAHULUAN**

SMA Negeri I Namorambe merupakan sebuah sekolah menengah atas yang terletak di kabupaten Deli Serdang, provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini terletak di Jl. Pendidikan Jati Kesuma, Kec. Namurambé, Kab. DeliSerdang. Siswa di SMA ini selain mengikuti kegiatan akademik juga rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti OSIS, Pramuka, Paskibra dan PMR. Kebanyakan dari siswa tersebut sering berkeringat dan jarang membersihkan badan terutama wajah. Para pelajar ini juga rutin mengonsumsi jajanan yang tidak sehat sehingga kondisi hormonalnya, terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan, menjadi tidak stabil. Oleh karena itu, masalah kesehatan kerap muncul, termasuk jerawat.

Jerawat merupakan salah satu penyakit kulit yang sering terjadi pada usia remaja hingga dewasa. Jerawat ditandai dengan munculnya beberapa tanda seperti komedo, pustula, papula, dan kelenjar getah bening di leher, wajah, lengan atas, punggung, dan dada. Meski tidak mengancam nyawa, jerawat dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dengan memberikan dampak psikologis yang merugikan terhadap cara seseorang mengevaluasi, bereaksi dan mempersiapkan kondisinya (Wahdaningsih dan Fauziah, 2018).

Jerawat merupakan penyakit yang dapat hilang dengan sendirinya (*self-limiting disease*). Penyebab timbulnya jerawat disebabkan oleh banyak faktor yang berbeda-beda namun belum dapat ditentukan secara pasti. Beberapa teori menyatakan bahwa jerawat disebabkan oleh sekresi sebum, hiperkeratosis, kolonisasi jerawat propionibakteri, dan peradangan. Beberapa faktor lain juga diyakini berperan dalam timbulnya jerawat, seperti faktor intrinsik seperti genetika, ras, dan hormon. Selain itu faktor eksternal seperti stres, iklim, suhu, kelembaban, kosmetik, pola makan dan obat-obatan (Sibero et al, 2019).

Pada remaja, timbulnya jerawat disebabkan oleh perubahan hormonal. Saat masa pubertas dimulai, hormon tubuh akan mengalami naik turun. Hormon yang tidak stabil merangsang kelenjar sebaceous atau kelenjar sebaceous secara berlebihan di pori-pori kulit. Jika sebum dan sel kulit mati menumpuk, pori-pori tersumbat dan bakteri mudah tumbuh di sana. Dampaknya adalah pembengkakan dan kemerahan akibat jerawat (William et al., 2016).

### **1. METODE**

Kegiatan pencegahan dan pengobatan jerawat yang dilaksanakan di SMA Negeri I Namorambe dilakukan oleh beberapa staf pengajar Farmasi dari Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua bekerjasama dengan staf pengajar Farmasi dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Kegiatan ini mencakup cara mencegah timbulnya jerawat dan cara mengobati jerawat jika memang muncul.



**Gambar 1** Kegiatan Sosialisasi di SMA Negeri I Namorambe

Belajarliah dari tim layanan kami tentang cara mengobati jerawat dengan mudah, antara lain dengan cara:

- Cuci muka secara teratur

Usahakan untuk mencuci muka secara rutin dan benar dengan air dua kali sehari, yaitu pada pagi dan malam hari sebelum tidur. Jangan mencuci muka lebih dari dua kali karena dapat mengeringkan kulit. Pilihlah sabun pembersih berbahan dasar air yang lembut. Hindari penggunaan sabun batangan yang dapat mengeringkan kulit Anda. Kandungan sabun batangan dapat menyumbat pori-pori. Usahakan untuk tidak memilih sabun pembersih berbahan scrub karena partikel kasarnya dapat memperburuk masalah kulit.

- Gunakan produk perawatan jerawat yang tepat

Salah satu faktor utama penyebab jerawat pada remaja adalah penumpukan sel kulit mati yang menyumbat pori-pori dan menyebabkan pori-pori menebal. Minyak yang terperangkap di pori-pori akan memicu terbentuknya jerawat. Maka dari itu, Anda memerlukan produk perawatan jerawat yang mampu mengelupas sel-sel kulit mati yang menumpuk di kulit Anda. Cara ini melibatkan penggunaan produk yang mengandung asam salisilat (SA). SA tidak hanya efektif dan lembut dalam mengawali proses eksfoliasi pada permukaan kulit. Namun kandungan ini juga memiliki efek mengelupas pori-pori, membunuh bakteri, dan mengandung bahan yang mencegah kemerahan pada kulit. Selain itu, benzoil peroksida juga efektif membunuh bakteri penyebab jerawat saat masa pubertas. Tak sulit mencari krim jerawat yang mengandung benzoil peroksida. Untuk menggunakannya, cukup oleskan sedikit produk pada bagian yang berjerawat. Kulit kemudian akan menyerap obat dan akhirnya menghilangkan bakteri penyebab jerawat.

- Jangan lupakan pelembap

Banyak orang yang ragu menggunakan pelembab karena takut membuat kulitnya semakin berminyak. Kulit lembab dan kulit berminyak merupakan dua kondisi yang berbeda. Kulit wajah harus selalu lembab. Jadi, jika Anda memiliki jerawat di wajah, Anda bisa memilih produk perawatan kulit yang mengandung pelembap bebas minyak.

- Lindungi wajah dari sinar matahari

Kulit tidak bisa otomatis melawan jerawat jika terkena sinar matahari yang bisa menyebabkan kerusakan langsung. Sebaiknya gunakan tabir surya wajah dengan SPF 30. Selain itu, perhatikan kandungan tabir surya yang ringan, bebas minyak atau tanpa komedo agar masalah kulit tidak hilang dan semakin parah.

- Mengontrol jumlah minyak yang dikeluarkan pada wajah

Tidak ada cara untuk mengontrol produksi minyak berlebih akibat hormon. Namun mampu mengontrol produksi sebum berlebih di permukaan kulit. Cara terbaiknya adalah dengan tidak menggunakan produk dengan kandungan emolien berlebihan. Emolien memiliki fungsi melembutkan dan melembapkan, namun paling cocok untuk kulit kering atau dehidrasi. Pasalnya, kandungan minyaknya cukup tinggi sehingga tidak cocok untuk kulit berminyak. Akibatnya bisa menyumbat pori-pori dan membuat kulit semakin berminyak. Oleh karena itu, pilihlah produk yang bersifat oil-absorbent atau bebas minyak. Seperti rutin mengoleskan masker tanah liat yang lembut dan menggunakan kertas blotting setiap hari. Perhatikan juga kandungan rangkaian produk perawatan kulit yang digunakan. Pastikan produk tidak mengandung bahan iritan seperti mentol, kapur barus, atau alkohol yang biasa ditemukan pada produk jerawat.

- Konsultasikan dengan dokter kulit

Jika khawatir dengan jerawat kondisi jerawat, sebaiknya konsultasikan dengan dokter kulit. Hal ini dilakukan untuk mencapai perawatan kulit yang tepat.

- Hidrasi tubuh dengan baik

Saat tubuh mengalami dehidrasi, kondisi ini bisa memberi sinyal pada kelenjar minyak untuk mengeluarkan minyak berlebih. Dehidrasi juga bisa membuat kulit tampak kusam. Untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi, usahakan minum air putih minimal delapan kali sehari. Yang terbaik adalah mengonsumsi lebih banyak air setelah berolahraga, selama kehamilan dan menyusui, serta di lingkungan yang hangat.

- Batasi penggunaan riasan pada wajah

Menggunakan riasan wajah sangat bagus untuk membuat wajah terlihat lebih segar. Namun, harap batasi penggunaan dan ketahui bahan-bahan yang dikandungnya. Menggunakan terlalu banyak riasan pada wajah dapat menyebabkan pori-pori tersumbat sehingga menimbulkan jerawat. Jika Anda berjerawat, sebaiknya batasi sementara penggunaan riasan untuk menghindari infeksi.

- Hindari menyentuh wajah sembarangan

Terkadang kita tidak sengaja menyentuh wajah dengan tangan yang masih kotor. Sebaiknya hentikan kebiasaan ini sekarang juga dan selalu jaga kebersihan tangan. Tangan yang kotor dapat memungkinkan kuman atau bakteri masuk ke wajah. Hal ini dapat meningkatkan risiko munculnya jerawat di wajah.

- Kebiasaan makan yang sehat

Apa yang Anda makan akan mempengaruhi kesehatan kulit. Hindari makanan berlemak dan *junk food*. Sebagai gantinya, tambahkan buah-buahan segar, sayuran, dan biji-bijian ke dalam makanan harian Anda. Produk susu dan makanan tinggi gula olahan dapat menyebabkan jerawat.

Selain beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mencegah munculnya jerawat, berikut juga dijelaskan apa yang bisa dilakukan jika jerawat memang muncul. Beberapa di antaranya termasuk:

- Mengurangi produksi minyak.
- Melawan infeksi bakteri.
- Mempercepat regenerasi sel kulit dan mengurangi peradangan.
- Bersihkan alat rias secara teratur dengan sabun dan air hangat.
- Pilih kosmetik yang tidak menimbulkan jerawat dan tidak mengencangkan pori-pori kulit.
- Gunakan pelembab nonkomedogenik dan nonkomedogenik yang sesuai dengan jenis kulit.
- Hindari memencet dan memegang jerawat karena dapat menyebabkan jerawat bertambah banyak.
- Hindari menggosok wajah dengan kain atau sarung tangan pada permukaan yang kasar.
- Jaga kebersihan diri dengan segera mandi setelah beraktivitas, karena minyak berlebih di wajah dapat menimbulkan jerawat.
- Jagalah kebersihan wajah dengan mencuci muka dua kali sehari untuk mengangkat sel-sel mati, minyak berlebih, dan sisa kosmetik dari permukaan kulit.

Ada beberapa jenis komplikasi jerawat yang berisiko tinggi, antara lain:

- Bekas jerawat

Komplikasi yang paling umum adalah timbulnya bekas jerawat atau scarring yang disebut juga pustula. Jenis jerawat apa pun dapat menyebabkan jaringan parut, namun hal ini lebih sering terjadi jika jenis jerawat yang lebih serius (benjolan dan kista) pecah dan merusak kulit di sekitarnya.

Ada tiga jenis utama bekas jerawat yang bisa timbul akibat komplikasi, yaitu:

- Bekas luka pemecah es adalah jenis bekas luka terkecil, diameternya kurang dari 2 mm. Namun bekas luka ini cukup dalam dan cekung, berbentuk seperti huruf "V".
- Rolling scar disebabkan oleh terbentuknya jaringan parut di bawah kulit sehingga menyebabkan permukaan kulit menjadi melengkung dan tidak rata.
- Bekas luka berbentuk kotak, lekukan atau cekungan bulat atau oval pada kulit.

- Perubahan warna kulit

Jerawat juga bisa menyebabkan perubahan warna kulit. Setelah peradangan jerawat membaik, kondisinya bisa menyebabkan kulit menjadi lebih gelap.

- Infeksi kulit

Sebaiknya hindari memencet jerawat. Kebiasaan ini bisa menyebabkan infeksi kulit. Memencet dan memencet jerawat memudahkan bakteri dan kuman masuk ke dalam kulit. Kondisi ini dapat menyebabkan peradangan dan infeksi serius.

## **2. HASIL**

Setelah dilakukan sosialisasi pencegahan dan pengobatan jerawat kepada siswa SMA Negeri 1 Namorambe oleh beberapa tim pengabdian dari Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua dan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Kami berharap para siswa dapat memahami cara pencegahan jerawat. Dan jika jerawat sudah muncul di sekujur tubuh terutama di sekitar wajah, ada baiknya dilanjutkan dengan pengobatan untuk mengurangi munculnya jerawat baru di tempat lain dan mengurangi penyebab peradangan jerawat.

## **3. KESIMPULAN**

Para siswa SMA Negeri i Namorambe mendapatkan informasi mengenai pencegahan dan pengobatan jerawat dari beberapa kelompok pengabdian Balai Kedokteran Deli Husada Deli Tua dan Balai Kedokteran Medistra Lubuk Pakam. Melalui kegiatan sosialisasi ini, siswa dapat lebih memahami cara mencegah jerawat dan cara mengobati jerawat jika muncul. Dalam kegiatan pengabdian ini, mahasiswa hendaknya menyadari pentingnya menjaga kebersihan tubuh khususnya di sekitar wajah, dan mahasiswa harus mampu mempraktekkan pola hidup sehat di lingkungannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, R.T., Gifanda, L.Z., Kurniasari, E.L., Harwiningrum, R.P., Kelana, A.P.I., Fauziah, K., Widyasari, S.L., Tiffani., Krisimonika, D.I., Salean, D.D.C., dan Priyandani, Y. (2021). Perilaku Majasiswa Terkait Cara Mengatasi Jerawat. *Jurnal Farmasi Komunitas*. 8(1): 15-19.
- Marliana, W., Sartini, S., dan Karim, A. (2018). Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Anti Acne Terhadap Bakteri Penyebab Jerawat *Propionibacterium acne*. *Jurnal Biologi Lingkungan Industri Kesehatan*. 5(1): 31-41.
- Okoro, E., Ogunbiyi, A., and George, A. (2016). Prevalence and Pattern of *Acne vulgaris* Among Adolescents in Ibadan South West Nigeria. *Journal of The Egyptian Women's Dermatologic Society*. 13(1): 7-12.
- Ramdani, R., Sibero., and Hendra, T. (2015). Treatment of Acne Vulgaris. *Journal Majority*. 4(2): 97-95.
- Sibero, H.T., Putra, W.A., Anggraini, D.I. (2019). Tatalaksana Terkini *Acne vulgaris*. *JK Unila*. 3(2): 313-320.
- Wahdaningsih, S.E., dan Fauziah, Y. (2018). Antibakteri Fraksi n-Heksan Kulit *Hylocereus poyrizus* Terhadap *Staphylococcus epidermidis* dan *Propionibacterium acnes*. *Pharmaceutical Sciences and Research*. 1(3): 180-193.
- William, D., James., Timothy, G., Berger., Dirk, M., Elston., and Isaac, N. (2016). Andrew's Disease of The Skin. *ELSEVIER*. 2(5): 225-228.