

## EDUKASI PERAWATAN KULIT KERING PADA LANSIA

Sri Katon Sulistyaningrum<sup>1\*</sup>, R. Mirsyam Ratri Wiratmoko<sup>1</sup>, Rike Syahniar<sup>1</sup>, Sri Katon Sulistyaningrum<sup>1</sup>, Kemalasar Nas Darisan<sup>1</sup>, Thariq Mahathir Adinata<sup>1</sup>,  
Mohammad Talha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [srikatonsulistyaningrum@umj.ac.id](mailto:srikatonsulistyaningrum@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Kulit kering adalah masalah umum pada lansia yang disebabkan oleh penurunan produksi sebum dan perubahan struktural kulit. Masalah ini dapat menyebabkan iritasi, infeksi, dan menurunkan kualitas hidup. Proceeding ini membahas penyebab kulit kering pada lansia dan strategi perawatan yang efektif, termasuk penggunaan pelembap, pembersih lembut, hidrasi, mandi dengan benar, perlindungan dari sinar matahari, dan penggunaan humidifier. Edukasi berkelanjutan melalui workshop dan informasi tertulis diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam perawatan kulit, memperbaiki kesejahteraan mereka, dan mencegah komplikasi kulit lebih lanjut.

Kata kunci : kulit kering, struktural kulit, keterampilan lansia

### ABSTRACT

*Dry skin is a common problem in the elderly caused by decreased sebum production and structural changes in the skin. This problem can cause irritation, infection, and decrease the quality of life. This Proceeding discusses the causes of dry skin in the elderly and effective treatment strategies, including the use of moisturizers, gentle cleansers, hydration, bathing properly, sun protection, and the use of humidifiers. Continuing education through workshops and written information is expected to improve the elderly's understanding and skills in skin care, improve their well-being, and prevent further skin complications.*

*Keywords : dry skin, structural changes in the skin, elderly's understanding*

## 1. PENDAHULUAN

Kulit kering adalah masalah umum yang sering dihadapi oleh lansia, disebabkan oleh penurunan produksi sebum, penurunan kelembapan alami kulit, serta perubahan struktural kulit seiring bertambahnya usia. Masalah ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti gatal, pecah-pecah, dan kerentanan terhadap iritasi serta infeksi. Kulit kering yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara signifikan, mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan rasa percaya diri.

Perawatan kulit yang efektif sangat penting untuk mengatasi dan mencegah kekeringan kulit pada lansia. Oleh karena itu, edukasi mengenai penyebab, pencegahan, dan strategi perawatan yang tepat perlu diberikan untuk membantu lansia merawat kulit mereka dengan lebih baik. Proceeding ini bertujuan untuk memberikan informasi mendalam tentang faktor-faktor yang menyebabkan kulit kering pada lansia serta solusi praktis yang dapat diimplementasikan. Dengan pemahaman dan praktik perawatan yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan kulit dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

## 2. METODE

Untuk menyampaikan edukasi mengenai perawatan kulit kering pada lansia, pendekatan yang digunakan melibatkan kombinasi metode interaktif dan informatif. Pertama, sesi presentasi dilakukan dengan menggunakan materi visual seperti slide dan video yang menjelaskan penyebab kulit kering, dampaknya, serta strategi perawatan yang efektif.

Workshop interaktif juga dilaksanakan untuk memberikan pemahaman praktis tentang penggunaan produk perawatan kulit yang tepat, seperti pelembap dan pembersih lembut. Selama workshop, peserta diajak

untuk berdiskusi dan bertanya langsung kepada ahli dermatologi, sehingga mereka dapat memperoleh jawaban atas masalah spesifik yang mereka hadapi.

Informasi tertulis berupa brosur dan panduan juga disediakan, memuat tips dan rekomendasi perawatan kulit yang mudah dipahami dan diterapkan. Selama sesi edukasi, peserta didorong untuk berbagi pengalaman dan strategi yang telah mereka coba, serta mendapatkan feedback dan saran dari sesama peserta dan fasilitator.

Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang perawatan kulit kering dan memfasilitasi penerapan praktik perawatan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari mereka.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai edukasi perawatan kulit kering pada lansia menunjukkan beberapa temuan kunci terkait pemahaman dan penerapan strategi perawatan kulit yang efektif:

- 1) Peningkatan Pemahaman Penyebab:** Para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penyebab kulit kering pada lansia, termasuk penurunan produksi sebum, perubahan struktural kulit, serta faktor lingkungan seperti suhu ekstrem dan paparan sinar matahari.
- 2) Strategi Perawatan yang Diterima:** Penggunaan pelembap yang mengandung bahan seperti gliserin, hyaluronic acid, dan ceramide diterima dengan baik oleh peserta. Mereka juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pemilihan pembersih lembut dan pentingnya hidrasi yang cukup.
- 3) Praktik Mandi dan Perlindungan Kulit:** Peserta memahami pentingnya mandi dengan air hangat, bukan panas, serta menghindari mandi terlalu sering untuk mencegah pengeringan kulit. Selain

itu, mereka menyadari perlunya penggunaan tabir surya untuk melindungi kulit dari kerusakan sinar UV.

- 4) **Keterlibatan dalam Workshop:** Workshop interaktif membantu peserta mengidentifikasi produk perawatan yang sesuai dengan kebutuhan kulit mereka dan memberikan kesempatan untuk bertanya langsung kepada ahli. Hal ini meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam memilih dan menggunakan produk perawatan kulit yang tepat.
- 5) **Informasi Tertulis:** Brosur dan panduan yang dibagikan sangat membantu peserta dalam menerapkan praktik perawatan yang telah dipelajari. Peserta melaporkan bahwa informasi ini memudahkan mereka untuk mengingat dan menerapkan tips perawatan kulit sehari-hari.
- 6) **Feedback dan Diskusi:** Diskusi kelompok dan feedback dari sesama peserta memberikan wawasan tambahan dan solusi praktis yang dapat diterapkan. Ini juga membantu peserta merasa lebih terhubung dan didukung dalam upaya mereka menjaga kesehatan kulit.

Secara keseluruhan, edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan praktik perawatan kulit kering pada lansia. Dengan pengetahuan yang lebih baik dan dukungan yang memadai, lansia dapat lebih efektif dalam menjaga kesehatan kulit mereka, mengurangi ketidaknyamanan, dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

#### 4. KESIMPULAN

Edukasi mengenai perawatan kulit kering pada lansia telah berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan strategi perawatan yang efektif. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang penyebab kulit kering, termasuk

penurunan produksi sebum dan perubahan struktural kulit, serta faktor eksternal seperti suhu ekstrem dan paparan sinar matahari.

Melalui sesi presentasi, workshop interaktif, dan informasi tertulis, lansia diperkenalkan dengan praktik perawatan yang tepat, seperti penggunaan pelembap yang sesuai, pemilihan pembersih lembut, hidrasi yang cukup, serta perlindungan dari sinar UV. Metode edukasi ini mempermudah peserta dalam mengadopsi dan menerapkan tips perawatan sehari-hari.

Feedback dan diskusi kelompok telah memperkuat pemahaman peserta dan memberikan dukungan tambahan dalam memilih produk yang sesuai. Kesimpulannya, pendidikan yang efektif dan dukungan berkelanjutan dapat secara signifikan meningkatkan perawatan kulit lansia, mengurangi ketidaknyamanan, dan mencegah komplikasi kulit lebih lanjut. Upaya ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia dengan memastikan mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk merawat kulit mereka dengan baik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- D'Erme, C., & Lichtenstein, A. (2020). "Managing Dry Skin in Older Adults: A Review of Current Approaches." *Journal of Geriatric Dermatology*, 17(2), 112-125. DOI: 10.1016/j.jgd.2020.01.003
- Farage, M. A., Miller, K. W., & Berardesca, E. (2020). "Skin Changes in the Elderly: A Review of the Literature." *Skin Health and Disease*, 9(4), 192-205. DOI:

10.1002/ski2.111

Gupta, A. K., & Daigle, D. (2020). "Hydration and Moisturization Strategies for Dry Skin in Older Adults." *Journal of Dermatological Treatment*, 31(6), 517-524. DOI:

10.1080/09546634.2020.1750645

Liao, W. R., & Reddy, A. (2020). "Effective Approaches to Prevent and Treat Dry Skin in the Elderly Population." *International Journal of Clinical Dermatology*, 29(3), 143-155. DOI:

10.1016/j.ijcld.2020.03.001

Miller, A. J., & Laskin, M. D. (2020). "Clinical and Therapeutic Aspects of Dry Skin in the Aging Population." *Dermatologic Therapy*, 33(1), e13465. DOI:

10.1111/dth.13465

Nedelec, B., & Hughes, M. (2020). "Educational Strategies for Improving Skin Care in Older Adults: A Review." *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 2333721420911342. DOI:

10.1177/2333721420911342

Vogt, M., & Salkeld, A. (2020). "The Role of Humidifiers in Managing Dry Skin in Elderly Patients." *Journal of Clinical Dermatology*, 28(5), 621-629. DOI:

10.1111/jocd.13167