

PENGUATAN PERAWATAN WAJAH DAN MAKE UP PADA WANITA USIA 50TH KEATAS DI IWA UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

***Ria Andriani Mukti¹, Fitria Hansyah Fatmasari², Iut Nuraini³, Layinatus Syafiyah AM⁴**

PVKK Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*Email: ria@unipasby.ac.id

Abstrak

Penuaan kulit merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan semakin tampak seiring bertambahnya usia, terutama pada wanita berusia 50 tahun ke atas. Kondisi ini ditandai oleh kulit kering, keriput, kekenduran, perubahan warna kulit, serta munculnya keratosis. Permasalahan tersebut sering menurunkan rasa percaya diri sehingga diperlukan edukasi mengenai perawatan kulit yang sesuai dan teknik make up yang tepat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam melakukan perawatan wajah yang sesuai dengan kebutuhan kulit menua serta menguasai teknik make up untuk menunjang penampilan sehari-hari. Metode pelaksanaan meliputi tahap perencanaan, pemaparan materi, diskusi, serta pendampingan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai mekanisme penuaan intrinsik dan ekstrinsik, pemilihan produk perawatan seperti sunscreen, pelembap, serum anti-aging, retinoid, AHA/BHA, niacinamide, dan ceramide, serta kemampuan dalam menerapkan teknik make up yang dapat menyamarkan tanda penuaan. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan keterampilan peserta dalam merawat kulit secara mandiri dan memakai riasan yang sesuai sehingga lebih percaya diri dalam beraktivitas.

Kata Kunci: penuaan kulit, perawatan wajah, make up, wanita usia lanjut, pemberdayaan masyarakat.

Abstract

Skin aging is an unavoidable natural process that grows more and more with age, especially in women aged 50 and older. These conditions are marked by dry skin, wrinkles, callouses, changes in skin color, and rioting. The problem often lowers confidence, so education in appropriate skin care and makeup techniques is needed. This service to society aims to increase the knowledge and skills of IWA University PGRI Adi Buana Surabaya's members' facials to meet the needs of aging skin and to master make-up techniques to support daily appearance. Implement methods include the stage of planning, material exposure, discussion, and direct practice counseling. Activities demonstrate an increase in participants' understanding of the intrinsic and extrinsic aging mechanisms, the selection of treatment products such as sunscreen, moisturizer, anti-aging serum, retinoid, retinoid, niacinamide, and the talk of ideas, and the ability to apply makeup that can camouflage the aging sign. This activity has a positive effect on participants' skills in maintaining skin health and applying appropriate makeup, and builds confidence in their activities.

Keywords: skin aging, facial care, makeup, elderly women, public empowerment

PENDAHULUAN

Permasalahan penuaan dini pada kulit wajah merupakan salah satu perhatian yang penting, khususnya pada wanita yang berusia 50th keatas. Memasuki usia 50an kulit pada umumnya akan mengalami kulit kering keriput (superficial-ekspresi), kendor (kantong mata, garis senyum, double chin), perubahan pada warna kulit (dark spot, light spot), tumor jinak (keratosis). Kondisi ini sering kali menurunkan rasa percaya diri dan membuat dari sebagian wanita merasa kurang nyaman dengan penampilannya.

Penuaan terbagi menjadi dua proses yaitu, pertama yaitu penuaan alami (Intrinsic Aging). Proses menua ini berlangsung secara alamiah, disebabkan oleh berbagai faktor fisiologis dari dalam tubuh sendiri, seperti genetic, hormonal dan rasial. Perubahan kulit yang menyeluruh sesuai dengan pertambahan usia. Kedua adalah penuaan dini (Extrinsic Aging) Proses ini terjadi akibat berbagai faktor dari luar tubuh yang menginduksi terjadinya penuaan kulit, sehingga terjadi proses menua lebih awal (dini), dengan kata lain terjadi **premature aging**. Pengaruh lingkungan yang dapat mempercepat proses penuaan ini dan cukup banyak namun yang paling berpengaruh adalah pajanan sinar matahari yang berlebihan, oleh karena itu proses ini juga disebut **Photo Aging (dermatoheliosis)**. (Dewiastusi M,2016)

Penuaan ini memiliki faktor yang terjadi pada penambahan usianya dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Proses ini menyebabkan perubahan struktur, fungsi dan penampilan kulit. Salah satu bentuk penuaan yang paling sering terjadi adalah photoaging, yaitu penuaan yang disebabkan oleh paparan sinar ultraviolet (uv) secara terus menerus dari matahari. Penuaan kulit dapat diklasifikasikan yaitu, tipe 1 pada usia 20-30 tahun disebut *Early Photoaging*, dari tahap penuaan ini biasanya belum terdapat tanda-tanda yang nampak, kulit masih dalam kondisi elastis, lembab, dan memiliki kemampuan regenerasi sel yang optimal, tidak ada nya keriput, perubahan warna kulit masih ringan, serta belum terdapat keratosis. Tipe 2 pada usia 30-40 tahun disebut *Early to Moderate Photoaging* dari tahap penuaan ini proses regenerasi kulit mulai melambat, keriput mulai tampak ketika berekspresi (bergerak), garis senyum, perubahan warna kulit mulai tampak jelas (dark spot), terdapat keratosis teraba warna masih sama dengan sekitarnya. Tipe 3 pada usia 50-60 tahun disebut *Advanced Photoaging* dari tahap ini, keriput mulai muncul meskipun wajah tidak berekspresi, perubahan warna kulit menjadi dark spot dan light spot, "telangiectasia", terdapat keratosis berwarna gelap teraba. Tipe 4 pada usia 60 an keatas disebut *Severe Photoaging* dari tahap ini sudah mulai menunjukkan kondisi penuaan yang sudah sangat lanjut, keriput muncul di seluruh area wajah, terjadi perubahan warna kulit yang signifikan (yellow

grey), proses oksidasi jangka panjang dapat menyebabkan keratosis mengarah pada keganasan. (Sutanto,2023)

Salah satu penanganan dan perawatan untuk kulit yang sudah mengalami penuaan adalah dengan kosmetika yang tepat. Kosmetika memiliki kandungan yang cukup beragam. Kosmetika tersebut bertujuan untuk pemupukan, perlindungan, mengatasi dehidrasi, serta merangsang pertumbuhan elastin dan kolagen baru, berupa tabir surya, pelembab, serum, gel atau krim anti aging. Kandungan aktif bisa berasal dari herbal, contoh lidah buaya, pegagan, teh hijau, rumput laut.(Alifah,2018;Nailufa,2020;Prakoewa,2022-2024;Rahmadiani,2019).

Selain kosmetika tersebut di atas, dibutuhkan pula kosmetika yang bersifat pengelupasan dan peremajaan, yang mengandung zat aktif berupa retinol dan derivatnya, asam hidroksi alfa (AHA), yang bisa juga ditemui pada herbal seperti jeruk, apel, anggur dan gula tebu.(Birru,2023; Ciptaningrum 2024)

Untuk mengatasi kulit yang sudah mengalami perubahan warna, bisa ditambah dengan kosmetika perawatan yang mengandung, niacinamide, yaitu bahan aktif yang bisa menghambat penumpukan pigmen melanin.(Sari Winda,2019)

Pelembab dibutuhkan untuk mengatasi kekeringan, yang merupakan tanda awal dari proses penuaan. Pelembab sebaiknya dipilih sesuai dengan jenis kulit. Salah satu bahan kosmetika yang berfungsi melembabkan adalah ceramide, asam hialuronat, serta minyak alami nabati. (Sariwinda,2019)

Kosmetika yang juga cukup berperan untuk menyamarkan penampilan tanda penuaan adalah kosmetika dekoratif. Pemilihan yang tepat dari kosmetika dekoratif dapat sangat membantu, seperti pemilihan alas bedak, jenis dari bedak itu sendiri, serta pemilihan warna yang tepat, Tujuan dari kosmetika dekoratif tersebut adalah untuk meminimalkan tampilan kulit menua serta menonjolkan kekuatan karakter dengan mengatur warna dan kontur wajah.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat terbagi dalam 4 tahap yaitu : perencanaan sesuai kebutuhan mitra, pemaparan ketrampilan, diskusi tanya jawab dan pendampingan praktek. Sebelumnya tim melakukan survey, penyusunan proposal, perijinan, persiapan materi yang disampaikan, persiapan alat dan bahan demonstrasi dan persiapan tempat. Mitra dalam pengabdian ini adalah para anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam melakukan perawatan wajah yang sesuai untuk kulit usia 50 tahun ke atas serta menguasai teknik make up yang tepat untuk menunjang penampilan sehari hari.

Adapun penjabaran tahap pelaksanaan adalah sebagai berikut :

Tahap Perencanaan

Kegiatan perencanaan dilakukan untuk menjabarkan proses pelaksanaan yang akan dilakukan dengan cara berkomunikasi dengan mitra. Selanjutnya kegiatan tersebut dilakukan untuk memudahkan tim pengabdian dalam menyusun dan melaksanakan program pengabdian. Tim pengabdian berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait diantaranya para anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam melakukan perawatan wajah yang sesuai untuk kulit usia 50 tahun ke atas serta menguasai teknik make up yang tepat untuk menunjang penampilan sehari-hari.

Pemaparan Keterampilan

Materi akan diberikan dalam bentuk ceramah tentang perawatan wajah, serta menguasai teknik make up yang tepat untuk menunjang penampilan sehari-hari

Diskusi dan tanya jawab

Setelah pemaparan keterampilan dilanjutkan dengan sesi diskusi agar peserta lebih memahami materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penuaan merupakan proses degenerasi sel, yang pasti akan dialami semua makhluk hidup, tidak bisa dicegah namun bisa diperlambat dengan memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menjadi lebih tua dibanding umur yang sesungguhnya (Baxter, 2010). Berdasarkan materi dalam proses penuaan kulit dan perawatan, diperoleh bahwa penuaan kulit terjadi pada dua mekanisme utama, yaitu penuaan alami (instinsik) dan penuaan dini (ekstrinsik). Penuaan alami (Intrinsic) merupakan proses menua ini berlangsung secara alamiah, disebabkan oleh berbagai faktor fisiologis dari dalam tubuh sendiri, seperti genetik, hormonal dan rasial, perubahan kulit yang menyeluruh sesuai dengan pertambahan usia. Penuaan dini (extrinsic) merupakan proses yang terjadi akibat berbagai faktor dari luar tubuh yang menginduksi terjadi penuaan kulit, sehingga terjadi proses menua lebih awal (dini), dengan kata lain terjadi premature aging.

Proses penuaan pada kulit dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ialah stres oksidatif dimana produksi Reactive Oxygen Species (ROS) yang meningkat seiring dengan berkurangnya produksi antioksidan (Yusharyahya, 2021). Banyak faktor penyebab penuaan dini, di kelompokkan menjadi 2 yaitu internal dan faktor eksternal (Sugiani, P. P. S., & Nursanyoto, H, 2012). Faktor internal merupakan faktor alamiah yang tidak bisa kita ubah, seperti keturunan, kesehatan, daya tahan tubuh, dan kejiwaan, faktor ini tidak mungkin dihindari setiap manusia karena dapat memicu stress dan perubahan hormonal, faktor internal ini dapat dikurangi efeknya, dengan cara mengurangi stress serta mencoba menjalani kehidupan ini dengan sikap positif. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar

yang dapat kita hindari contohnya seperti radikal bebas, Perilaku gaya hidup.

Penuaan dapat diklasifikasikan menjadi 4 tipe, yang dimulai dari early photoaging pada usia 20-30 tahun yang ditandai dengan keriput yang hanya tampak saat berekspos, hingga pada usia di atas 60 tahun yang terlihat dari keriput yang tampak pada seluruh area wajah, perubahan warna kulit yang berat, hingga terdapat kerkosis yang dapat mengarah pada keganasan. Perubahan ini dapat menunjukkan penuaan kulit yang prosesnya progresif yang semakin parah apabila tidak dilakukan tindakan pencegahan dan perawatan.

Penuaan kulit merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh lansia (Flora Ramona Sigit Prakoeswa, 2024). Perawatan kulit yang mengalami penuaan memiliki dua tujuan utama, yaitu mencegah dan memperlambat proses penuaan pada kelompok usia 30-40 tahun, serta mempertahankan kondisi kulit pada usia di atas 50 tahun, oleh sebab itu maka perawatan dasar yang paling penting adalah penggunaan sun protection. Sunscreen bekerja sebagai penyerap atau memantulkan sinar UV, untuk mengurangi dehidrasi akibat peningkatan suhu kulit, melindungi struktur kolagen dan elastin, dan mencegah pembentukan melamin berlebih yang menyebabkan dark spot. Karena penggunaan sunscreen secara rutin merupakan langkah utama untuk mencegah photoaging.

Perlindungan kulit menua dari sinar matahari tidak hanya sunscreen, Kulit menua juga memerlukan pelembab yang bekerja sebagai mempertahankan kadar air yang melalui humektan dan oklusif. Dengan adanya kelembapan yang terjaga, maka kulit akan menjadi lebih elastis, lembut, dan tidak mudah muncul garis-garis halus, karena kulit yang mengalami penuaan sangat mudah kering sehingga pemakaian pelembab sangat penting sebagai anti dehidrasi, kerja dari pelembab bukan hanya menambah kelembapan tetapi mencegah hilangnya kelembapan pada kulit (Bilkes Harris, 2019) Serta terdapat bahan tabahan yaitu herbar atau bahan alam yang dapat membantu meningkatkan kelembapan, mengembalikan kekencangan kulit, dalam hal ini maka dapat menunjukkan bahwa hidrasi kulit berperan besar sebagai memperlambat timbulnya tanda penuaan. Bahan-bahan alami contohnya seperti aloe vera (Lidah Buaya), Centella asiatica (pegagan), Sargassum echinocarpum (brown algae), Aspalathus linearis (rooibus tea), Grape seed, Forsythia koreana (golden bell korea) yang memberikan manfaat tambahan berupa antioksidan dan anti radang dapat meningkatkan produksi kolagen.

Dalam perawatan lanjutan, AHA sebagai pelembab sekaligus membantu pengelupasan kulit, cara kerjanya melalui proses keratinolitik karena sifat asamnya, AHA ini bekerja melalui lapisan teratas stratum korneum terlebih dahulu lalu ke lapisan terbawah dari stratum ini, proses ini tidak didapatkan pada asam lain selain AHA (Nabila Putri Hasna Dzakiyyah, 2023), AHA dan BHA berfungsi sebagai eksfolian kimia yang membantu

mengangkat sel kulit mati, mempercepat regenerasi kulit, dan mengurangi hiperpigmentasi. Sementara itu, retinoid seperti retinol, retinal, dan retinoic acid berperan sebagai standar emas anti-aging karena mampu menstimulasi produksi kolagen dan menghambat pembentukan melanin. Namun karena dapat menimbulkan iritasi, penggunaannya perlu hati-hati dan bertahap. Niacinamide dan ceramide kemudian menjadi bahan pendukung penting karena membantu memperkuat skin barrier, menjaga kelembapan, serta meratakan warna kulit. Bahan kolagen juga memberikan efek pelembap, meskipun memiliki kekurangan seperti bau khas dan potensi alergi.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan PkM

KESIMPULAN

Mitra Pengabdian Pada Masyarakat adalah para anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam melakukan perawatan wajah yang sesuai untuk kulit usia 50 tahun ke atas serta menguasai teknik make up yang tepat untuk menunjang penampilan sehari-hari. Disamping itu tim pengabdian juga memberi contoh cara melakukan perawatan kulit yang sesuai agar kelak dapat menjaga kondisi kulit. Sehingga kelak akan menjadi bekal dalam

menguasai teknik make up yang tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih pada pihak – pihak yang telah membantu atas terselenggaranya Pelatihan ini, diantaranya adalah :

1. Kepada para anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Ketua LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dekan Fakultas Teknik Universitas PGRI Ai Buana Surabaya
5. Ketua Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga

DAFTAR PUSTAKA

Alifah Diana, Susilowati Yasmiwar. (2018). Potensi Tumbuhan Sebagai Anti Aging. Farmaka., vol. 16 (2), 2018

Birru Putri Wulan, Hilmi Indah Laily, Salman. Article Review : Retinol in Cosmetics. Journal of Pharmaceutical and Sciences, vol. 6(1),2023 : 256-260

Ciptaningrum S.R.R, Adjeng A.N.T et al. Review Article : Potensi Senyawa Anti Oksidan pada Tanaman Herbal Terhadap Formulasi Sediaan Kosmetika dan Nanokosmetika sebagai Upaya Anti aging Kulit. Sains Medika, vol. 2 (5), 2024; 148-164

Dewiastuti Maria, Hasanah I.F. Pengaruh Faktor-Faktor Resiko Penuaan Dini di Kulit pada Remaja Wanita Usia 18-21. Jurnal Profesi Medika, vol. 10, 2016; 21-25

Harris, B., Tk II, R. K., & Medan, B. P. H. (2019). Pencegahan penuaan kulit dini. Preservation, 1(3), 4.

Health and beauty. *Plastic and Aesthetic Research*, 2021. <https://doi.org/10.20517/2347-9264.2020.153>

Nailufa Yuyun, Najih Yuli Ainun. Formulasi Krim Epigallocatechin gallate sebagai Anti Aging. Jurnal of Pharmacy and Science, vol, 5 (2), Juli 2020; 81-85

Prakoeswa F.R.S, Sari W.A. Penuaan Kulit dan Terapi yang Aman bagi Geriatrik ; Artikel Review Skin Aging & Its Safe Mangement for Geriatrics. Jurnal Sains & Kesehatan, vol. 4 (5) 2022; 557-568

Prakoeswa F.R.S. Penyuluhan tentang Kulit Geriatrics serta Penanganan Lanjutan bagi Penuaan Kulit pada Tenaga Kesehatan di Surakarta. Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika, vol. 4 (1). Maret 2024; 1-5

Rahmadiani N.F, Nurhasanah Aliya Nur. Formulasi & Evaluasi Sediaan Anti Aging dari Ekstrak Tumbuhan. *Majalah Farmasetika*, vol 4 (4) 2019;107-118

Sari Winda Puspita et al. Management Topikal Anti Aging pada Kulit. *Jurnal of Nudula*, vol 9 (2), Juli 2019; 228-223

Sugiani, P. P. S., & Nursanyoto, H. (2012). Peranan gizi dalam penuaan dini. *Jurnal Ilmu Gizi*, 3(1), 60-80.

Sutanto N.R, Yusharyahya S.N et al. Perkembangan Terkini Proses Penuaan. *Jurnal Kedokteran Meditek*, vol. 29 (1) 2023; 98-108

Sharma, R. R., Deep, A., & Abdullah, S. T. (2022). Herbal products as skincare therapeutic agents against ultraviolet radiation-induced skin disorders. In *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* (Vol. 13, Issue 1).

Yenny Safitri , Ika Nurhayati. Studi, P., Pengaruh Pemberian Sari Pati Bengkuang (*Pachyrhizus Erosus*) Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Usia 40-50 Tahun di Kelurahan Bangkinang Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2018 . *Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (n.d.)*.