

**EDUCATION ON THE EFFECTIVENESS OF VITAMIN E IN ASEM JAJAR  
RESIDENTS, SURABAYA**

<sup>1</sup>Emillia Devi Dwi Rianti, <sup>2</sup>Ayly Soekanto, <sup>3</sup>Putu Oky Ari Tania

<sup>1,2,3</sup> Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

emilia@uwks.ac.id

**ABSTRAK**

Vitamin E sangat penting bagi kesehatan kulit, karena sebagai senyawa bioaktif, sangat penting didalam patogenesis pada kulit, walaupun menunjukkan terjadinya penurunan kadar vitamin E pada pasien yang mengalami penyakit kulit. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah memberikan penyuluhan tentang efektivitas vitamin E terhadap kesehatan kulit, dan pemberian vitamin E. Warga yang hadir dalam penyuluhan berjumlah 35 orang. Alat peraga yang digunakan berupa Flichat gambaran pengetahuan peningkatan kesehatan kulit dan Vitamin E. Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu; Kaum perempuan dilingkungan RT. 03 Asem Jajar Surabaya mendapat penyuluhan dapat menjaga kesehatan kulit, dapat mengerti, mengetahui manfaat dari vitamin. Hasil dan pembahasan di dalam penggunaan alat pengukur kelembaban atau kadar minyak kulit dengan Monitor LCD MR213, yang merupakan alat LCD Digital Skin Detector yaitu, 31,43 % berusia 41-55 tahun dan usia 81-90 tahun memiliki 2,9 %. Kelembaba kulit dari warga menunjukkan tidak adanya pengaruh berdasarkan usia, karena dari beberapa warga berusia 60 tahun memiliki kelembaban kuli sebesar 60 %, dan usia 55 tahun memiliki kelembaban 45 %. Kandungan vitamin E yang tinggi berfungsi membantu merawat kulit . Pemberian vitamin E kepada warga bertujuan agar warga mengkonsumsi vitamin E guna Kesehatan kulit. Kesimpulan dari penyuluhan efektivitas vitamin E pada warga RT.03 Asem Jajar Surabaya sangat bermanfaat, karena warga untuk pengetahuan akan perawatan terhadap kulit dan manfaat kulit kurang.

Kata kunci: Vitamin E, efektivitas, kulit, kelembaban

**ABSTRACT**

*Vitamin E is very important for skin health, because as a bioactive compound, it is very important in the pathogenesis of the skin, although it shows a decrease in vitamin E levels in patients who experience skin diseases. The method used in community service is providing education about the effectiveness of vitamin E on skin health, and administering vitamin E. There were 35 residents who attended the education. The teaching aids used are in the form of a Flichat describing knowledge about improving skin health and Vitamin E. Evaluation of community service activities, namely; Women in the RT environment. 03 Asem Jajar Surabaya received counseling on maintaining healthy skin, understanding and knowing the benefits of vitamins. The results and discussion in using a device to measure moisture or skin oil levels with the MR213 LCD Monitor, which is an LCD Digital Skin Detector device, are 31.43% aged 41-55 years and 2.9% aged 81-90 years. The skin moisture of the residents showed no influence based on age, because some residents aged 60 years had skin humidity of 60%, and those aged 55 years had humidity of 45%. The high vitamin E content functions to help care for the skin. Providing vitamin E to residents aims to ensure that residents consume vitamin E for healthy skin. The conclusion of the education on the effectiveness of vitamin E for residents of RT.03 Asem Jajar Surabaya is very useful, because residents lack knowledge about skin care and skin benefits.*

Keywords: Vitamin E, effectiveness, skin, moisture

## **PENDAHULUAN**

Setiap orang mendambakan kulit cerah, halus dan sehat, karena dengan kulit indah merupakan cerminan bahwa orang tersebut peduli akan kesehatan. Permukaan tubuh memiliki penutup yang berfungsi sebagai pelindung dari berbagai gangguan dan ransangan yaitu kulit. Kecepatan tubuh memproduksi sel-sel kulit yang mulai melambat, karena faktor usia yang memasuki usia 30 tahun. Kerutan-kerutan, kulit kering terutama disekitar mulut dan mata yang diakibatkan oleh kolagen (berfungsi kulit kuat) dan elastin (kulit elastin) dengan bertambahnya usia produksinya makin berkurang (Andriana,2014).

Perlunya perawatan kecantikan yang dibutuhkan oleh wanita sangatlah penting terutama memasuki usia 30an, usia tersebut harus mempersiapkan untuk menghadapi dekade yang vitalitas serta kemampuan regenerasi kulit jauh berkurang. Sehingga perlunya melakukan perawatan untuk mempertahankan keindahan dan kesehatan kulit. Perawatan sangat penting dilakukan agar kecantikan sempurna, usaha yang harus dilakukan untuk memperbaiki, memelihara serta mempertahankan kesehatan guna keremajaan kulit wajah (Sari,2017).

Pengabdian yang kami lakukan di Rukun Warga (RW).03 Asem Jajar Surabaya dengan sasaran penyuluhan yang kami lakukan adalah warga yang berada di lingkungan RW.03 Asem Jajar Surabaya. Penyuluhan dengan memahami tentang Kulit merupakan salah satu organ tubuh yang akan mencerminkan kesehatan dan kecantikan seseorang. Karenanya penting untuk memahami, menjaga dan merawat kesehatan kulit, terutama kulit wajah. Penyuluhan yang kami lakukan akan memberikan penjelasan tentang kesehatan kulit dengan mengkonsumsi vitamin E guna kesehatan kulit. Karena kesehatan kulit sangat penting, maka diperlukan mempertahankan kondisi kulit agar sehat, segar serta meremajakan jaringan otot dan sel – sel kulit. Kondisi tersebut membuat kami melakukan penyuluhan tentang kesehatan kulit dengan memberi pemahaman tentang efektivitas konsumsi vitamin E guna kesehatan kulit. Karena saat ini terjadinya perubahan budaya yang berkembang, sehingga dibutuhkan penampilan yang menarik dan sudah menjadi kebutuhan primer serta sekunder bagi kaum hawa. Gaya hidup menjadi perubahan sosial yang terjadi kelompok berdasarkan usia, pekerjaan, kondisi

ekonomi, gaya hidup dan kepribadian dari setiap karakter yang berbeda-beda.

Vitamin E sangat penting bagi kesehatan kulit, karena sebagai senyawa bioaktif. Penelitian yang sudah dilakukan menjelaskan bahwa vitamin E sangat penting didalam patogenesis pada kulit, walaupun menunjukkan terjadinya penurunan kadar vitamin E pada pasien yang mengalami penyakit kulit. Hasil menunjukkan tidak adanya perubahan secara signifikan atas vitamin E terhadap penderita penyakit kulit. Penderita yang mengalami penyakit kulit dengan inflamasi kronis seperti dermatitis atopik, vitiligo, psoriasis dan jerawat yang diberi vitamin E menunjukkan terjadinya penurunan. kronis yang terjadi pada penyakit kulit terkait adanya gangguan kekebalan tubuh dengan interaksi stres oksidatif dengan sistem kekebalan tubuh (Liu,2021). Maka dengan kondisi tersebut maka pengabdian masyarakat yang kami lakukan di Asem Jajar Surabaya bertujuan memberikan edukasi efektivitas vitamin E pada warga Asem Jajar Surabaya.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan penyuluhan efektivitas vitamin E terhadap kesehatan kulit, ditujukan pada warga Rukun Tetangga (RT).03 Asem Jajar Surabaya,

pelaksanaan penyuluhan dengan memberikan pemahaman tentang Kesehatan kulit. Warga yang hadir dalam penyuluhan berjumlah 35 orang.

Kesehatan kulit sangat penting, maka perlunya menghindari terjadinya efek dari radiasi sinar matahari yang berpengaruh terhadap kesehatan kulit. Memberikan informasi tentang manfaat dari mengkonsumsi vitamin E, sebagai antioksidan, perlindungan terhadap sinar matahari, menjaga kelembapan kulit dan penyembuhan luka. Tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat; Asem Jajar RW.03. Sasaran pengabdian masyarakat: warga RT.03 Asem Jajar Surabaya. Materi penyuluhan yang diberikan kepada warga RT.03 Asem Jajar Surabaya adalah penyuluhan kesehatan tentang efektivitas vitamin E guna kesehatan kulit. Metode yang Digunakan berupa; penyuluhan dan pemberian vitamin E. Alat peraga yang digunakan berupa Flichat gambaran pengetahuan peningkatan kesehatan kulit dan Vitamin E. Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu; Kaum perempuan dilingkungan RT. 03 Asem Jajar Surabaya mendapat penyuluhan dapat menjaga kesehatan kulit, dapat mengerti, mengetahui manfaat dari vitamin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RW.03 dengan warga RT.03 yang dihadiri 35 warga. Kehadiran warga di balai RW.03 mayoritas adalah ibu-ibu. Letak RW.03 Asem Jajar Surabaya berada di; Desa/Kelurahan; Tembok Dukuh Kecamatan/kota: Kecamatan Bubutan Kabupaten/Negara: Surabaya Propinsi : Jawa Timur

**Tabel 1. Kekenyalan Kulit pada penyuluhan manfaat vitamin E**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelembaban
1	Yuliani	P	45	10 %
2	Ramlan	P	65	41 %
3	Supiani	P	61	48 %
4	Dwi Ayu	P	28	41 %
5	Bu Yuyun	P	29	59 %
6	Sugiani	P	47	44 %
7	Bu Ali	P	55	60 %
8	Fitria	P	27	60 %
9	Basiem	P	82	48 %
10	Bu Kartini	P	75	15 %
11	Bu Inah	P	71	35 %
12	Mujiyati	P	55	45 %
13	Erlina	P	63	60 %
14	Sampini	P	62	60 %
15	Wiwik	P	71	59 %
16	Farida	P	39	48 %
17	Hartati	P	49	39 %
18	Ketut	P	57	47 %
19	Sujani	P	64	60 %
20	Maya	P	43	39 %
21	Anik	P	46	33 %
22	Soesiyati	P	54	59 %
23	Efi	P	42	60 %
24	Rudji	P	40	60 %
25	Dewi	P	47	25 %
26	Julaika	P	48	44 %
27	B'Sugiono	P	56	60 %
28	B'Sulistyo	P	45	48 %
29	Bu Sri	P	52	45 %

30	Wina	P	47	60 %
31	Atik	P	41	59 %
32	Ana	P	60	50 %
33	Dian	P	55	60 %
34	Dewi	P	53	41 %
35	Faris	P	61	55 %

Tabel 1 menunjukkan hasil data dari penggunaan alat pengukur kelembaban atau kadar minyak kulit dengan Monitor LCD MR213. Alat ini merupakan LCD Digital Skin Detector yang berfungsi menguji kelembaban dan minyak di kulit. Penggunaan alat LCD Digital Skin Detector sangat efektif karena hasil pembacaannya tidak terlalu terpengaruh oleh kandungan garam dimana kandungan tersebut terdapat pada keringat kita.



Gambar 1. LCD Digital Skin Detector memiliki adopsi sensor bio-teknologi, menguji kelembaban dan minyak di kulit

Gambar 1. Adalah alat yang memiliki fitur: LCD Digital Skin Detector merupakan produk perawatan kulit, dan penggunaan alat ini akan diperoleh data jenis kulit, terhidrasi atau memiliki kandungan minyak. Kondisi

kulit yang berbeda akan ditunjukkan oleh warna LED yang berbeda Desain yang ramping, ukuran ringan & portabel dan pegangan lunak memudahkan pengguna untuk memegang dan mengoperasikan. Aman dan andal. Didukung oleh 2 baterai AAA dan bioteknologi terbaru diterapkan, itu tidak akan menghasilkan efek samping dan tidak ada rasa sakit pada kulit . Spesifikasi alat ini adalah: memiliki bentuk seperti pena yang memiliki fungsi sebagai pendeteksi kulit. Bahan:ABS. Jenis baterai: 2 baterai AAA ( Tidak termasuk) Berat:62g Ukuran: 14,8 \* 3,4 cm (L\*W).

Penggunaan alat LCD *Digital Skin Detector* yang digunakan oleh warga RW.03 Asem Jajar Surabaya yaitu mengetahui kelembaban ibu-ibu warga yang sering terkena paparan sinar matahari. Matahari yang mengandung UV jelas dapat menyebabkan penurunan kelembapan (Minerva,2019). Kondisi musim kemarau dengan terik matahari yang sangat menyengat sehingga dapat mempengaruhi kulit pada manusia. Dengan sinar UV yang sangat kuat dan diikuti oleh penggunaan AC sebagai pending ruangan juga dapat menyebabkan keringnya kulit. Penelitian yang dilakukan Liu *et al.*, (2010) menjelaskan bahwa tidak hanya UV dan AC dapat menurunkan kelembaban kulit tetapi kondisi stress fisik serta psikologis. Kondisi tersebut perlunya menjaga kesehatan kulit, atau

menjaga kelembaban dengan menjaga pola hidup sehat, tidur yang cukup, serta menggunakan mosturizer yang sesuai.

Berdasarkan Hu &Yang (2010) yang menjelaskan bahwa kulit memiliki lapisan mantel asam yaitu lapisan tipis dan lembab di stratum corneum yang memiliki fungsi melindungi kulit. Sebagai penyangga, menekan pertumbuhan dari mikroorganismekulit juga memiliki sifat lembab. Dikatakan pula bahwa kulit secara alami memiliki lapisan lemak yang tipis yang memiliki fungsi melindungi kulit dari kelebihan penguapan yang berlebih sehingga akan menyebabkan dehidrasi pada kulit.

Dilaksanakannya pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan yang diikuti warga yang hadir di Balai RW.03 dapat memahami kelembaban kulit dan manfaat mengkonsumsi vitamin E. Penjelasan yang mendetail membuat warga mendengarkan dengan seksama dan menanyakan hal yang menurut warga tidak paham.



Gambar 2. Mengisi daftar hadir sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat di Balai Asem Jajar RW.03



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan tentang efektivitas vitamin E pada kulit

Hasil data tabel 1 berdasarkan usia menunjukkan bahwa warga RT.03 yang mengikuti penyuluhan 31,43 % berusia 41-55 tahun dan usia 81-90 tahun memiliki 2,9 %. Kelembaba kulit dari warga menunjukkan tidak adanya pengaruh berdasarkan usia, karena dari beberapa warga berusia 60 tahun memiliki kelembaban kuli sebesar 60 %, dan usia 55 tahun memiliki kelembaban 45 %.

Berdasarkan Sari (2014) menjelaskan bahwa kandungan vitamin E yang tinggi berfungsi membantu merawat kulit . Pemberian vitamin E kepada warga bertujuan agar warga mengkonsumsi vitamin E guna Kesehatan kulit.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan efektivitas vitamin E pada warga RT.03 Asem Jajar Surabaya sangat bermanfaat, karena warga untuk pengetahuan akan perawatan terhadap

kulit dan manfaat kulit kurang.

Pengabdian masyarakat dari Universitas Wijaya Kusuma Surabaya berterima kasih kepada bapak RT.03 dan warga Asem Jajar Surabaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Eb Pratiwi.(2022). Desain Skin Moisture Meter Dengan Metode Pengukuran Kapasitansi Berbasis Mikrokontroler. Skripsi. Program Studi Fisika Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Liu X, Yang G, Luo M, Lan Q, Shi X, Deng H, et al. (2021) Serum vitaminE levels and chronic inflammatory skin diseases: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE 16(12):e0261259. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261259>
- Ong TS, Chu CC, Tan CP, et al. (2020). Preparation and Evaluation Pumpkin Seed Oil-based Vitamin E Cream Formulations for Topical Application. Journal of Oleo Science.;69(4):297-306
- P. Minerva.(2019). “Penggunaan Tabir Surya Bagi Kesehatan Kulit,” J. Pendidik. Dan Kel., vol. 11, no. 1, p. 87,[Online].doi: 10.24036/jpk/vol11- iss1/619
- R.Andriana., S.Achir. (2014). Minat Konsumen Terhadap Perawatan Kulit Wajah Dengan Metode Mikrodermabrasi Di Viota Skin Care Kota Malang. e- Journal. Vol. 03. No. 01. Edisi Yudisium Periode Februari 2014, hal 200-208

- S. Basuki., R Devitasari. (2022). Benefits of Vitamin E on the Skin. Benefits of Vitamin E on the Skin. Jurnal Klinik dan Riset Kesehatan; 1(2): 116-126
- Sari NR., Setyowati E. (2014). Pengaruh Masker Jagung Dan Minyak Zaitun Terhadap Perawatan Kulit Wajah. Journal of Beauty and Beauty Health Education. Vol.3.No.1:1-7
- T L. Sari.(2017). Tinjauan Terhadap Perawatan Kulit Wajah Wanita Usia Produktif Di Kelurahan Benai Taluk Kuantan. Program Studi Pendidikan Tata Rias Dan Kecantikan Jurusan Tata Rias Dan Kecantikan Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
- V Maarif1 ., HM. Nur ., T A.Septianisa.(2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Skincare Yang Sesuai Dengan Jenis Kulit Wajah Menggunakan Logika Fuzzy. Evolusi: Jurnal Sains dan Manajemen Vol 7 No. 2 .hal:73-81
- X. Hu and W. Yang,. (2010). “Planar capacitive sensors - Designs and applications,” Sens. Rev., vol. 30, no. 1, pp. 24–39. [Online]. doi: 10.1108/02602281011010772
- Z. Liu et al. (2010). “Sun-Induced changes in stratum corneum function are gender and dose dependent in a chinese population,” Skin Pharmacol. Physiol., vol. 23, no. 6, pp. 313–319.[Online].doi:10.1159/000314138.