

## RINGKASAN

### PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PENUAAN KULIT

Penuaan kulit merupakan proses fisiologis yang normalnya terjadi pada geriatri yang ditandai dengan penurunan barrier kulit, penurunan produksi sebum, dan melambatnya regenerasi sel epidermal. Keadaan inilah yang akan memunculkan manifestasi penuaan kulit seperti hiperpigmentasi, kulit kering, kurangnya elastisitas, kekencangan, dan kehalusan kulit. (Shoubing *and* Duan, 2018). Penuaan kulit berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi 2, yaitu penuaan intrinsik dan ekstrinsik. Penuaan kulit instrinsik merupakan proses penuaan alami yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia dan normalnya dimulai pada akhir dekade ketiga kehidupan. Proses ini merupakan proses yang berjalan lambat dan menyebabkan perubahan struktur kulit (Ahmad *and* Damayanti 2018). Beberapa ilmuwan mengatakan bahwa sebagian besar efek penuaan disebabkan oleh faktor ekstrinsik, dan hanya 3% faktor penuaan memiliki latar belakang intrinsik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap penuaan kulit dengan variabel bebas gaya hidup yang diteliti adalah paparan sinar UV, paparan asap kendaraan, paparan asap rokok, kebiasaan merokok, kebiasaan minum-minuman beralkohol, kebiasaan menggunakan tabir surya, kebiasaan menggunakan krim anti-aging, olahraga, dan kecukupan nutrisi. Sedangkan variabel terikat adalah penuaan kulit ringan dan penuaan kulit berat yang ditentukan berdasarkan skala Glogau. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *case-control* dengan teknik pengambilan sampel, *simple random sampling* sesuai kriteria inklusi (wanita usia 20-50 tahun, tidak mendapat

terapi hormon, dan bersedia menjadi responden) di Unit Rawat Jalan (URJ) Kesehatan Kulit dan Kelamin RSUD Dr. Soetomo Surabaya pada bulan Januari-Maret 2020.

Besar sampel awal yang diinginkan adalah sebesar 132 responden, namun akibat adanya pandemic COVID-19, sehingga pengambilan data tidak memungkinkan untuk dilanjutkan. Oleh karena itu, besar sampel akhir yang terkumpul hanya berjumlah 100 responden. Dari 100 responden tersebut didapatkan, rata-rata responden berusia 36 tahun. 38% diantaranya dikategorikan sebagai penuaan kulit ringan karena memiliki skor Glogau 1. Sebanyak 52% responden bekerja. Mayoritas bekerja di dalam ruangan. Hasil uji multivariate menunjukkan adanya hasil yang signifikan pada variable paparan sinar UV ( $p=0,017$ ), penggunaan tabir surya ( $p=0,002$ ), penggunaan krim anti aging ( $p=0,036$ ), dan nutrisi Vit D ( $p=0,040$ ) terhadap penuaan kulit. Namun penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengetahui sebesar apa pengaruh faktor-faktor ekstrisik tersebut terhadap terjadinya penuaan kulit.

**ABSTRAK****PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PENUAAN KULIT**

**Pendahuluan:** Penuaan kulit adalah suatu proses alamiah yang akan dialami tiap individu sesuai bertambahnya umur dan memiliki banyak faktor penyebab. Penuaan kulit dapat dihasilkan dari suatu proses kemunduran dari struktur kulit dan penurunan fungsi kulit normal. (Anggowarsito,2014). Sebesar 97% penuaan kulit disebabkan oleh faktor ekstrinsik, sedangkan 3% disebabkan oleh factor intrinsik. Faktor ekstrinsik berkaitan erat dengan gaya hidup, sehingga perlu diteliti lebih lanjut dampak kebiasaan-kebiasaan gaya hidup tersebut terhadap terjadinya penuaan kulit. **Metode:** Penelitian analitik dengan metode *case control* dengan metode pengambilan data berupa wawancara menggunakan kuesioner. Subjek yang memenuhi kriteria inklusi dipilih dan didiagnosis oleh dokter skala Glogaunya. **Hasil:** Hasil uji multivariat menunjukkan adanya hasil yang signifikan pada variable paparan sinar UV ( $p=0,017$ ), penggunaan tabir surya ( $p=0,002$ ), penggunaan krim *anti aging* ( $p=0,036$ ), dan nutrisi Vit D ( $p=0,040$ ) terhadap penuaan kulit. Sementara pada variabel lainnya tidak menunjukkan hasil yang signifikan **Simpulan:** Gaya hidup mempunyai peranan penting dalam terjadinya penuaan kulit. Namun penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengetahui sebesar apa pengaruh faktor-faktor ekstrinsik tersebut terhadap terjadiya penuaan kulit.

Kata Kunci: Gaya hidup, Penuaan Kulit

## ABSTRACT

**Introduction:** Skin aging is a natural process that will be experienced by each individual according to age and has many causative factors. Aging of the skin can result from a process of deterioration of the structure of the skin and a decrease in normal skin function. (Anggowarsito, 2014). 97% of skin aging is caused by extrinsic factors, while 3% is caused by intrinsic factors. Extrinsic factors are closely related to lifestyle, so it needs to be further investigated the impact of these lifestyle habits on the occurrence of skin aging. **Method:** Analytical research with case control method with data collection methods in the form of interviews using a questionnaire. Subjects who met the inclusion criteria were selected and diagnosed by the doctor. **Results:** Multivariate test results showed significant results in the variable UV exposure ( $p = 0.017$ ), use of sunscreen ( $p = 0.002$ ), use of anti-aging creams ( $p = 0.036$ ), and vitamin D nutrition ( $p = 0.040$ ) against skin aging. While the other variables did not show significant results. **Conclusion:** Lifestyle has an important role in the occurrence of skin aging. However, more in-depth research is needed to find out how big the influence of these extracurricular factors on the occurrence of skin aging.

**Keywords:** Lifestyle, Aging skin