

Penyuluhan Anti-Aging Sebagai Bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Negeri 3 Singaraja, Buleleng

Made Rendra Wisnu Rahasbistara¹, A. A. Bulan Ginitri², Made Adit Darma Putra³, I Nyoman Adi Arta Antara⁴, Anak Agung Istri Aiswarya Novitrianti⁵

¹ Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia; rendrawisnu@unmas.ac.id

² Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia; ginitri@unmas.ac.id

³ Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia; rendrawisnu@unmas.ac.id

⁴ Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia; rendrawisnu@unmas.ac.id

⁵ Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia; rendrawisnu@unmas.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Adolescents;
Anti-aging;
UV rays

Article history:

Received 2025-07-22

Revised 2025-08-20

Accepted 2025-09-25

ABSTRACT

Aging is a natural process experienced by every individual and influenced by both internal and external factors. External factors such as ultraviolet (UV) exposure, pollution, unhealthy lifestyle, and poor diet can accelerate premature aging. The impacts are not only visible on the skin but may also increase the risk of degenerative diseases and reduce the overall quality of life. The World Health Organization (WHO) stated that excessive UV exposure contributes to the rising incidence of skin cancer, premature skin aging, and other health problems (WHO, 2021). Therefore, education on the prevention of external aging factors, including skin protection from UV rays, the use of sunscreen, healthy lifestyle, regular exercise, and balanced nutrition, is essential to raise awareness among adolescents from an early age. This outreach activity focused on providing health education on the dangers of UV radiation and external aging factors as part of the Community Service Program (PkM) of the Faculty of Medicine, Mahasaraswati University, Denpasar. The program was conducted at SMA Negeri 3 Singaraja -Buleleng, involving students as active participants.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Made Rendra Wisnu Rahasbistara

Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia; rendrawisnu@unmas.ac.id

1. PENDAHULUAN

Penuaan (aging) merupakan proses alami yang dialami setiap individu, ditandai dengan perubahan struktural dan fungsional pada tubuh, termasuk kulit, organ, dan sistem tubuh secara keseluruhan (T. T. Irianti & Pramono, 2022; Prakoeswa & Sari, 2022). Meskipun tidak dapat dihindari, proses penuaan dapat dipercepat oleh berbagai faktor eksternal seperti paparan sinar ultraviolet (UV), polusi, stres oksidatif, gaya hidup tidak sehat, serta pola makan yang kurang bergizi (Rejeki & Prasetya, 2022; Ruslim et al., 2024). Penuaan dini (premature aging) menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat menurunkan kualitas hidup, memengaruhi produktivitas, dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif.

Paparan sinar UV, khususnya UVB, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan kulit (Rahman, Delima, NurFauziyya, Lingga, & Rasydy, 2025; Wijayadi, Kurniawan, & Satyanegara, 2024). Selain menyebabkan penuaan dini dengan munculnya kerutan, hiperpigmentasi, dan elastisitas kulit yang menurun, paparan UV juga berkontribusi pada meningkatnya risiko kanker kulit. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa lebih dari 3 juta kasus kanker kulit non-melanoma dan 132.000 kasus melanoma terdiagnosis setiap tahun akibat paparan sinar UV (WHO, 2021). Di Indonesia, paparan sinar matahari sepanjang tahun menjadikan risiko penuaan dini dan kanker kulit lebih tinggi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan.

Remaja sebagai kelompok usia produktif sangat penting diberikan pemahaman tentang bahaya faktor eksternal aging sejak dini (Hastuti, Soetikno, & Heng, 2021; B. Irianti, Gantini, & Mardiah, 2024; Octavia, 2020). Kebiasaan tidak menggunakan pelindung kulit, jarang memakai tabir surya, serta gaya hidup modern yang banyak terpapar polusi dan radiasi gadget dapat mempercepat proses penuaan dini. Edukasi anti-aging berbasis pencegahan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran generasi muda dalam menjaga kesehatan kulit dan mencegah dampak jangka panjang.

Kegiatan penyuluhan ini difokuskan pada bahaya sinar UV dan faktor eksternal aging yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Singaraja, Buleleng, oleh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar bersama mahasiswa. Melalui pemaparan materi yang komprehensif, peserta diharapkan mampu memahami mekanisme penuaan akibat faktor eksternal, pentingnya gaya hidup sehat, serta langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan kulit dan mencegah aging dini.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan kulit, mendorong perilaku preventif sejak usia muda, serta mendukung upaya promotif dalam bidang kesehatan masyarakat.

Remaja SMA umumnya mulai memperhatikan penampilan fisik, tetapi pengetahuan mereka tentang faktor risiko penuaan dini, terutama bahaya sinar UV, pola hidup tidak sehat, dan cara pencegahannya, masih sangat terbatas. Selama ini informasi mengenai anti-aging lebih banyak ditujukan kepada orang dewasa, sementara edukasi bagi remaja masih jarang dilakukan secara sistematis di sekolah. Akibatnya, kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan kulit sejak dini masih rendah, yang berpotensi menimbulkan masalah kulit dan kesehatan di masa depan.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 3 Singaraja ini memiliki kebaruan karena menghadirkan pendekatan edukasi anti-aging yang berbasis pada pencegahan sejak usia remaja. Selama ini, topik mengenai anti-aging umumnya lebih sering ditujukan kepada orang dewasa yang mulai mengalami tanda-tanda penuaan, sehingga kelompok remaja kerap terabaikan dalam upaya edukasi. Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berdampak pada kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, fokus kegiatan ini diarahkan kepada siswa SMA sebagai bentuk *early prevention*, yakni pencegahan dini terhadap faktor-faktor yang dapat mempercepat penuaan.

Kebaruan lain terletak pada metode penyampaian materi yang tidak dilakukan secara satu arah, melainkan melalui pendekatan interaktif. Diskusi, tanya jawab, dan penyampaian tips praktis menjadi bagian integral dari kegiatan, sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk memahami, mengklarifikasi, dan mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, penyuluhan ini tidak sekadar menekankan aspek estetika atau kecantikan semata, melainkan mencakup kesehatan holistik. Materi yang diberikan meliputi pentingnya pola makan sehat, kecukupan hidrasi, manajemen tidur yang baik, serta penghindaran kebiasaan buruk seperti merokok dan begadang yang terbukti mempercepat proses penuaan dini. Dengan pendekatan tersebut, program pengabdian ini menghadirkan perspektif baru dalam edukasi anti-aging bagi remaja.

Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMA Negeri 3 Singaraja mengenai faktor-faktor internal maupun eksternal yang menjadi penyebab penuaan dini. Melalui pemaparan materi, siswa diharapkan mampu memahami bahaya sinar ultraviolet (UV) terhadap kesehatan kulit serta pentingnya penggunaan tabir surya secara tepat sebagai salah satu bentuk perlindungan dasar. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk membekali para siswa dengan keterampilan

praktis yang dapat mereka terapkan, seperti menjaga kesehatan kulit melalui pola hidup sehat, melakukan perawatan kulit sederhana, serta menghindari kebiasaan-kebiasaan yang dapat mempercepat penuaan. Lebih jauh, pengabdian ini juga mendorong para siswa untuk membangun komitmen dalam menerapkan kebiasaan sehat sebagai langkah preventif terhadap penuaan dini. Diharapkan, mereka tidak hanya menjadi individu yang peduli terhadap kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga dapat berperan sebagai agen penyebar informasi positif di lingkungan sekolah maupun keluarga. Dengan demikian, keberlanjutan manfaat program ini dapat dirasakan lebih luas, tidak hanya terbatas pada peserta penyuluhan, tetapi juga bagi masyarakat di sekitar mereka.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan survei di masyarakat. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi masyarakat, khususnya terkait pengetahuan tentang faktor-faktor penuaan (aging) dan pencegahannya. Informasi diperoleh melalui wawancara dengan kepala lingkungan, petugas puskesmas setempat, serta beberapa warga masyarakat. Data yang diperoleh digunakan sebagai bahan penyusunan proposal yang dituangkan pada bagian analisis situasi dan kelayakan dari pelaksana dan banjar sasaran.

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat terhadap suatu isu kesehatan yang penting. Dalam konteks ini, kegiatan penyuluhan yang dilakukan berfokus pada pencegahan penuaan dini, khususnya pada kelompok remaja. Penuaan dini sering kali tidak disadari karena dianggap sebagai proses alamiah, padahal terdapat berbagai faktor eksternal yang dapat mempercepat proses tersebut, salah satunya adalah paparan sinar ultraviolet (UV) yang berlebihan. Oleh sebab itu, penyuluhan ini dirancang secara sistematis melalui beberapa langkah, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi, agar dapat memberikan dampak yang nyata dan berkelanjutan bagi masyarakat.

Tahap pertama adalah identifikasi masalah dan penentuan tujuan. Kegiatan ini diawali dengan observasi awal mengenai kondisi masyarakat, khususnya para remaja, yang cenderung kurang memiliki pemahaman tentang bahaya sinar UV serta dampaknya terhadap kesehatan kulit. Selain itu, ditemukan pula bahwa kesadaran mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat masih rendah, misalnya kebiasaan begadang, merokok, atau jarang menggunakan tabir surya. Padahal, gaya hidup tersebut merupakan faktor risiko penting yang dapat memicu penuaan dini. Dari identifikasi ini, dirumuskan tujuan utama penyuluhan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya paparan sinar UV, faktor-faktor eksternal penuaan dini, serta memberikan pemahaman mengenai strategi pencegahannya. Dengan demikian, peserta diharapkan mampu menjaga kesehatan kulit sekaligus mengadopsi gaya hidup sehat yang dapat menunjang kualitas hidup mereka di masa depan.

Tahap kedua adalah pengumpulan data. Data yang relevan sangat penting untuk menjadi dasar dalam menyusun materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Dalam kegiatan ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara singkat, diskusi kelompok, dan observasi langsung di lapangan. Misalnya, ditanyakan kepada remaja apakah mereka sudah terbiasa menggunakan tabir surya, bagaimana pola tidur mereka, serta sejauh mana pemahaman mereka mengenai faktor penyebab penuaan dini. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui pentingnya penggunaan tabir surya, bahkan banyak yang menganggap perawatan kulit hanya sebatas untuk kecantikan semata, bukan untuk kesehatan. Observasi juga menunjukkan adanya kebiasaan merokok pada sebagian peserta, pola makan yang tidak seimbang, serta minimnya aktivitas fisik. Data inilah yang kemudian menjadi bahan pertimbangan dalam merancang strategi intervensi yang efektif.

Tahap berikutnya adalah analisis data. Setelah data terkumpul, tim penyuluh menganalisis pola masalah yang muncul. Misalnya, kurangnya pengetahuan menyebabkan peserta sering mengabaikan penggunaan tabir surya, padahal paparan sinar UV yang berlebihan dapat menimbulkan kerusakan kulit, seperti flek hitam, keriput dini, bahkan risiko kanker kulit. Selain itu, gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang tidur, dan kebiasaan merokok, semakin memperburuk kondisi kulit dan mempercepat proses penuaan. Analisis ini menunjukkan bahwa penuaan dini bukan

sekadar masalah kosmetik, melainkan juga berkaitan erat dengan kualitas kesehatan secara menyeluruh. Oleh sebab itu, intervensi yang dirancang tidak hanya menekankan aspek perawatan kulit, tetapi juga mencakup perubahan perilaku sehari-hari.

Tahap keempat adalah intervensi dan aksi. Pada tahap ini, kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara langsung kepada masyarakat sasaran. Materi yang diberikan mencakup konsep dasar tentang penuaan, perbedaan antara faktor internal (genetik, usia biologis) dan faktor eksternal (sinar UV, gaya hidup), serta dampak yang dapat ditimbulkan oleh paparan sinar UV. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui presentasi, diskusi, dan simulasi sederhana, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Salah satu bagian penting dari intervensi adalah edukasi mengenai penggunaan tabir surya, bagaimana memilih produk yang sesuai, serta cara penggunaannya yang benar. Selain itu, peserta juga diajak untuk menyusun rencana gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, cukup tidur, menghindari rokok, dan memperbanyak aktivitas fisik. Penyuluhan ini juga dilengkapi dengan praktik perawatan kulit sederhana yang bisa dilakukan sehari-hari tanpa memerlukan biaya besar, sehingga lebih mudah diadopsi oleh peserta.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Beberapa metode digunakan, seperti sesi tanya jawab, diskusi kelompok, serta pengisian kuesioner singkat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai bahaya sinar UV dan pentingnya pencegahan penuaan dini. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali poin-poin utama materi, misalnya tentang manfaat tabir surya, bahaya rokok terhadap kesehatan kulit, dan strategi menjaga pola hidup sehat. Selain itu, refleksi juga dilakukan bersama peserta untuk mengetahui bagian mana yang dirasa paling bermanfaat dan apa saja yang masih perlu ditambahkan. Hasil refleksi ini menjadi dasar perencanaan kegiatan lanjutan agar program penyuluhan dapat lebih optimal ke depannya. Misalnya, direncanakan adanya kegiatan tindak lanjut berupa monitoring perubahan perilaku, penyediaan brosur edukatif, atau pelatihan singkat mengenai perawatan kulit sehat.

Penyuluhan Anti Aging ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif yang interaktif, melibatkan presentasi, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan dan sosialisasi melalui penyebaran informasi kepada sekolah dan komunitas terkait. Sosialisasi bertujuan mengundang peserta dari berbagai kalangan, sekaligus memberikan penjelasan mengenai waktu pelaksanaan, materi yang akan disampaikan, serta manfaat yang diperoleh peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi dari ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh akademisi maupun praktisi dalam menjawab kebutuhan nyata di lapangan. Salah satu isu yang akhir-akhir ini banyak menjadi perhatian, terutama di kalangan remaja, adalah penuaan dini. Fenomena penuaan dini tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga menyangkut kesehatan kulit dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh sebab itu, tim pengabdian melaksanakan kegiatan penyuluhan bertema Anti-Aging di SMA Negeri 3 Singaraja, Kabupaten Buleleng, dengan tujuan memberikan pemahaman yang benar kepada para siswa mengenai faktor penyebab penuaan dini serta langkah-langkah pencegahannya.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan penuh semangat dan disambut antusias oleh para siswa. Sejak awal, suasana penyuluhan sudah terlihat hidup karena para peserta merasa topik yang dibahas sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini wajar, mengingat masa remaja merupakan periode di mana penampilan fisik sering kali menjadi perhatian utama. Mereka cenderung lebih peduli terhadap kondisi kulit, gaya hidup, maupun pola makan yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Namun, pemahaman yang kurang tepat mengenai cara menjaga kulit sering kali membuat remaja terjebak pada kebiasaan yang justru memperburuk kondisi kesehatan kulit.

Materi penyuluhan yang disampaikan tim pelaksana mencakup beberapa aspek penting. Pertama, para siswa diberikan pengetahuan mengenai bahaya sinar ultraviolet (UV). Paparan sinar UV yang berlebihan dapat menyebabkan kerusakan kulit seperti timbulnya flek hitam, kulit kusam, keriput dini,

hingga risiko kanker kulit. Banyak remaja yang belum menyadari bahwa aktivitas sederhana, seperti berangkat sekolah di pagi hari tanpa perlindungan kulit, ternyata sudah dapat menimbulkan efek kumulatif dari sinar UV. Oleh karena itu, tim menekankan pentingnya penggunaan tabir surya secara rutin, bahkan ketika cuaca mendung sekalipun.

Selain sinar UV, materi juga membahas tentang faktor eksternal penuaan dini yang sering kali diabaikan. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti kebiasaan merokok, begadang, pola makan tidak seimbang, serta kurangnya asupan air putih, dapat mempercepat proses penuaan. Remaja cenderung menganggap kebiasaan tersebut sebagai hal biasa, padahal dampaknya sangat serius. Dalam sesi ini, tim pengabdian memberikan contoh nyata mengenai bagaimana kebiasaan buruk dapat memengaruhi kondisi kulit dan kesehatan tubuh dalam jangka panjang.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Telinga

Strategi pencegahan penuaan dini kemudian dipaparkan secara detail. Para siswa diperkenalkan dengan langkah-langkah sederhana yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa di antaranya adalah menjaga hidrasi tubuh dengan minum air putih yang cukup, mengonsumsi makanan sehat kaya antioksidan, tidur dengan kualitas dan durasi yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hal-hal sederhana ini sebenarnya sangat mudah dilakukan, tetapi sering kali diabaikan karena kesibukan atau kurangnya kesadaran. Penyuluhan ini menekankan bahwa pencegahan jauh lebih baik dan lebih murah dibandingkan dengan pengobatan atau perawatan setelah terjadi kerusakan kulit.

Kegiatan penyuluhan berlangsung interaktif karena dilengkapi dengan sesi tanya jawab. Para siswa dengan antusias mengajukan pertanyaan, terutama seputar penggunaan tabir surya. Beberapa pertanyaan yang muncul antara lain mengenai cara memilih tabir surya yang tepat, berapa kali harus menggunakannya dalam sehari, serta apakah tabir surya tetap diperlukan jika lebih banyak beraktivitas di dalam ruangan. Tim pengabdian menjawab pertanyaan tersebut dengan memberikan penjelasan ilmiah sekaligus tips praktis agar mudah dipahami oleh remaja. Misalnya, disampaikan bahwa tabir surya sebaiknya dipilih sesuai jenis kulit, dengan minimal SPF 30 untuk perlindungan sehari-hari, serta perlu diulang pemakaiannya setiap 3–4 jam jika beraktivitas di luar ruangan.

Selain itu, muncul pula pertanyaan mengenai perawatan kulit sederhana yang bisa dilakukan di rumah tanpa harus mengeluarkan biaya besar. Tim menyarankan beberapa langkah dasar seperti membersihkan wajah secara teratur, menggunakan pelembap, mengonsumsi sayur dan buah segar, serta menghindari stres berlebihan. Penjelasan ini membuat para siswa semakin yakin bahwa menjaga kesehatan kulit tidak harus selalu mahal, melainkan lebih kepada konsistensi dalam menjalani kebiasaan sehat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tujuan penyuluhan dapat tercapai dengan baik. Para siswa terlihat mampu memahami materi yang disampaikan, ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan saat sesi evaluasi singkat dilakukan. Antusiasme peserta juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini. Mereka tidak hanya mendengarkan dengan serius, tetapi juga aktif terlibat dalam diskusi. Bahkan, beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka baru pertama kali mendapatkan informasi detail mengenai bahaya sinar UV dan langkah-langkah pencegahan penuaan dini.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan Anti-Aging di SMA Negeri 3 Singaraja ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan kulit sejak dini. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terlihat dari interaksi selama penyuluhan, tetapi juga dari harapan bahwa siswa akan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan para siswa dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya, baik di keluarga maupun di masyarakat, untuk menyebarkan pengetahuan tentang pencegahan penuaan dini.

Kegiatan pengabdian semacam ini menunjukkan bahwa penyuluhan bukan hanya sekadar transfer informasi, tetapi juga merupakan upaya membangun kesadaran dan kebiasaan baru yang lebih sehat. Ke depan, program serupa dapat diperluas dengan menambahkan praktik langsung, seperti simulasi penggunaan tabir surya atau workshop membuat menu sehat sehari-hari, sehingga manfaat yang diperoleh peserta menjadi lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Anti Aging oleh tim pelaksana terhadap siswa-siswi SMA Negeri 3 Singaraja telah berhasil meningkatkan wawasan dan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan kulit dan mencegah penuaan dini. Secara umum, pengetahuan remaja tentang bahaya sinar UV dan faktor risiko penuaan dini masih tergolong rendah, sehingga kegiatan penyuluhan seperti ini sangat diperlukan dan diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan. Dengan meningkatnya kesadaran sejak usia muda, diharapkan generasi mendatang mampu menjaga kesehatan kulit, mencegah penuaan dini, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

REFERENSI

- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja sejahtera remaja nasionalis*. Penerbit Andi.
- Irianti, B., Gantini, D., & Mardiah, S. S. (2024). *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*. Deepublish.
- Irianti, T. T., & Pramono, S. (2022). *Penuaan dan pencegahannya: Proses faali biokimiawi dan molekuler*. Ugm Press.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Prakoeswa, F. R. S., & Sari, W. A. (2022). Penuaan Kulit dan Terapi yang Aman Bagi Geriatri: Artikel Review: Skin Aging and It's Safe Management for Geriatrics. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 4(5), 557–568.
- Rahman, I. I., Delima, D., NurFauziyya, L. A., Lingga, L., & Rasydy, L. O. A. (2025). Spektrofotometri UV-VIS dalam Penentuan Nilai SPF pada Tabir Surya Ekstrak Alam. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 386–395.
- Rejeki, P. S., & Prasetya, R. E. (2022). *AGING*. Airlangga University Press.
- Ruslim, W. H., Firmansyah, Y., Gunaidi, F. C., Satyanegara, W. G., Teguh, S. K. M. M., & Santoso, A. H. (2024). Kegiatan skrining kesehatan kulit wajah dan penuaan kulit pada populasi dewasa di sekolah SMP Kalam Kudus. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 36–41.
- Wijayadi, L. Y., Kurniawan, J., & Satyanegara, W. G. (2024). Penyuluhan dan pemeriksaan untuk mencegah kerusakan kulit akibat paparan sinar matahari. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 2801–2807.