

PEMANFAATAN MASKER LEMON DAN MADU SEBAGAI UPAYA NONFARMAKOLOGIS DALAM MENGURANGI JERAWAT PADA AKSEPTOR KB SUNTIK KOMBINASI DI TPMB ROSIDA PURWAKARTA TAHUN 2026

Intan Noor Khalifah¹, Yeni Tegar Setiawati², Evalina Fransisca Lusianawati³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email : (tanlifah@gmail.com)¹

Abstrak : Pemanfaatan Masker Lemon Dan Madu Sebagai Upaya Nonfarmakologis Dalam Mengurangi Jerawat Pada Akseptor K_b Suntik Kombinasi. Jerawat merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor KB suntik kombinasi akibat perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kondisi kulit. Pemanfaatan bahan alami seperti lemon dan madu dapat menjadi alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengurangi jerawat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan akseptor KB suntik kombinasi dalam memanfaatkan masker lemon dan madu serta mengevaluasi perubahan tingkat jerawat setelah penggunaannya. Kegiatan dilaksanakan di TPMB Rosida Purwakarta dengan melibatkan 70 akseptor KB suntik kombinasi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi pembuatan masker lemon dan madu, simulasi penggunaan, serta pendampingan selama empat minggu. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan tingkat jerawat sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbaikan tingkat jerawat setelah penggunaan masker lemon dan madu. Pada pretest, sebagian besar peserta berada pada tingkat jerawat 3 sebanyak 56 orang (80,0%) dan tingkat jerawat 4 sebanyak 10 orang (14,3%), sedangkan tingkat jerawat 2 sebanyak 4 orang (5,7%) dan tidak terdapat peserta pada tingkat jerawat 1. Setelah intervensi, jumlah peserta pada tingkat jerawat 1 meningkat menjadi 28 orang (40,0%) dan tingkat jerawat 2 menjadi 32 orang (45,7%). Sementara itu, peserta pada tingkat jerawat 3 menurun menjadi 10 orang (14,3%) dan tidak terdapat lagi peserta pada tingkat jerawat 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan masker lemon dan madu dapat membantu menurunkan tingkat keparahan jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi. Selain itu, peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan serta penggunaan masker lemon dan madu sebagai alternatif perawatan kulit berbahan alami.

Kata Kunci : *K_b Suntik Kombinasi, Jerawat dan Masker Lemon dan madu*

Pendahuluan

Jerawat merupakan salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh akseptor KB suntik kombinasi. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat menyebabkan perubahan keseimbangan hormon yang berdampak pada peningkatan produksi minyak (sebum) pada kulit. Kondisi tersebut dapat memicu timbulnya jerawat yang tidak hanya memengaruhi kesehatan kulit, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan kenyamanan akseptor dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (Qomariah & Sartika, 2019; Tzu, 2021; American Academy of Dermatology, 2020).

Kondisi jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil pengamatan pada 70 akseptor KB suntik kombinasi di TPMB Rosida Purwakarta, sebagian besar peserta mengalami jerawat dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Sebelum intervensi, sebanyak 56 orang (80,0%) berada pada tingkat jerawat 3 dan 10 orang (14,3%) berada pada tingkat jerawat 4. Sementara itu, hanya 4 orang (5,7%) yang berada pada tingkat jerawat 2 dan tidak terdapat peserta yang berada pada tingkat jerawat 1. Data tersebut menunjukkan bahwa jerawat masih menjadi masalah yang cukup dominan pada kelompok akseptor KB suntik kombinasi.

Timbulnya jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi dipengaruhi oleh perubahan hormonal akibat penggunaan kontrasepsi hormonal. Perubahan hormon dapat meningkatkan aktivitas kelenjar sebacea yang menghasilkan minyak berlebih pada kulit. Produksi minyak yang berlebihan dapat menyumbat pori-pori dan memicu pertumbuhan bakteri penyebab jerawat. Akibatnya, akseptor dapat mengalami peningkatan jumlah dan tingkat keparahan jerawat yang berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis. (American Academy of Dermatology, 2020; Dreno et al., 2019; Tzu, 2021).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah jerawat, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang mudah diperoleh, relatif aman, dan ekonomis adalah pemanfaatan bahan alami seperti lemon dan madu. Lemon mengandung vitamin C dan asam sitrat yang dapat membantu mengurangi minyak berlebih serta membersihkan kulit, sedangkan madu memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi yang dapat membantu proses penyembuhan jerawat. Oleh karena itu, pemanfaatan masker lemon dan madu berpotensi menjadi salah satu pilihan perawatan kulit yang dapat dilakukan secara mandiri oleh akseptor KB suntik kombinasi. (Burlando & Cornara, 2019; Rauf et al., 2021; Mayuna, 2021).

Meskipun bahan alami seperti lemon dan madu memiliki potensi dalam membantu mengurangi jerawat, pemanfaatannya di kalangan akseptor KB suntik kombinasi masih belum optimal. Pengetahuan dan keterampilan akseptor dalam membuat serta menggunakan masker lemon dan madu masih terbatas. Selain itu, belum banyak kegiatan edukasi yang secara khusus memberikan pendampingan mengenai penggunaan bahan alami tersebut sebagai alternatif penanganan jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan akseptor dalam memanfaatkan masker lemon dan madu sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi tingkat keparahan jerawat.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di TPMB Rosida, Kabupaten Purwakarta pada tanggal 03–27 Februari 2026. Program berlangsung selama 4 minggu yang meliputi tahap persiapan, edukasi, pemberian intervensi masker lemon dan madu, pendampingan, serta evaluasi. Sasaran kegiatan terdiri dari 70 akseptor KB suntik kombinasi, 5 kader posyandu, dan 2 bidan. Media yang digunakan meliputi slide presentasi, poster, leaflet, dan SOP pembuatan masker lemon dan madu. Instrumen evaluasi berupa lembar *pretest-posttest*, lembar observasi, checklist keterampilan, dan kuesioner kepuasan peserta. Edukasi dilaksanakan pada 03 Februari 2026 dengan materi mengenai jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi, manfaat masker lemon dan madu, cara pembuatan, penggunaan, serta keamanannya. Selanjutnya, pendampingan penggunaan masker dilakukan pada 04–24 Februari 2026 melalui pemantauan dan bimbingan penggunaan masker sesuai SOP.

Evaluasi dilaksanakan pada 25–27 Februari 2026 yang mencakup penilaian peningkatan pengetahuan peserta melalui *pretest-posttest*, keterampilan pembuatan dan penggunaan masker, perubahan kondisi jerawat sebelum dan sesudah intervensi, kepatuhan penggunaan masker selama pendampingan, serta tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas pemanfaatan masker lemon dan madu sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 70 akseptor KB suntik kombinasi di TPMB Rosida Kabupaten Purwakarta melalui edukasi, demonstrasi pembuatan masker lemon dan madu, serta pendampingan penggunaan masker selama empat minggu.

Tabel 1. Tingkat Penurunan Jerawat Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Tingkat Jerawat	Pretest		Posttest	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tingkat 1	0	0	28	40,0
Tingkat 2	4	5,7	32	45,7
Tingkat 3	56	80,0	10	14,3
Tingkat 4	10	14,3	0	0
Total	70	100	70	100

Berdasarkan Tabel 4.2, sebelum intervensi sebagian besar peserta berada pada tingkat jerawat 3 sebanyak 56 orang (80,0%) dan tingkat jerawat 4 sebanyak 10 orang (14,3%). Setelah penggunaan masker lemon dan madu, terjadi perbaikan kondisi jerawat, dimana 28 peserta (40,0%) berada pada tingkat jerawat 1 dan 32 peserta (45,7%) berada pada tingkat jerawat 2. Jumlah peserta dengan tingkat jerawat 3 menurun menjadi 10 orang (14,3%), sedangkan tingkat jerawat 4 tidak ditemukan lagi.

Hasil ini menunjukkan bahwa pemanfaatan masker lemon dan madu dapat membantu menurunkan tingkat jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi. Lemon mengandung vitamin C, asam sitrat, dan antioksidan yang berperan dalam mengurangi minyak berlebih, membersihkan pori-pori, dan membantu regenerasi kulit. Sementara itu, madu memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri penyebab jerawat serta mengurangi peradangan pada kulit. Kombinasi kedua bahan tersebut membantu mempercepat perbaikan kondisi kulit dan mengurangi keparahan jerawat. (Burlando & Cornara, 2019; National Center for Biotechnology Information, 2020; Rauf et al., 2021; Mayuna, 2021).

Tabel 2. Evaluasi Keterampilan Peserta dalam Pembuatan Masker Lemon dan Madu

Variabel	(N)	%
Terampil	63	90,0
Cukup Terampil	7	10,0
Kurang Terampil	0	0
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar peserta memiliki keterampilan yang baik dalam pembuatan dan penggunaan masker lemon dan madu sesuai SOP, yaitu sebanyak 63 orang (90,0%). Sebanyak 7 orang (10,0%) berada pada kategori cukup terampil dan tidak terdapat peserta yang termasuk kategori kurang terampil. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan demonstrasi yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan masker lemon dan madu secara mandiri.

Tabel 3. Kepuasan Penggunaan Masker Lemon dan Madu

Variabel	(N)	%
Sangat Puas	42	60,0
Puas	28	40,0
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 4.3, seluruh peserta memberikan respons positif terhadap penggunaan masker lemon dan madu. Sebanyak 42 peserta (60,0%) menyatakan sangat puas, sedangkan 28 peserta (40,0%) menyatakan puas. Tidak terdapat peserta yang menyatakan kurang puas terhadap penggunaan masker lemon dan madu.

Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa masker lemon dan madu mudah digunakan, bahan-bahannya mudah diperoleh, serta memberikan manfaat yang dirasakan oleh peserta dalam membantu mengurangi jerawat. Selain itu, edukasi dan pendampingan yang diberikan selama kegiatan turut meningkatkan pemahaman dan kepercayaan peserta dalam memanfaatkan bahan alami sebagai alternatif nonfarmakologis untuk perawatan jerawat. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan masker lemon dan madu dapat diterima dengan baik oleh akseptor KB suntik kombinasi dan berpotensi untuk diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan.



Gambar 1. Penyerahan Leaflet



Gambar 2. Aplikasi Masker Lemon dan Madu

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan masker lemon dan madu pada akseptor KB suntik kombinasi di TPMB Rosida Kabupaten Purwakarta berjalan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat jerawat setelah peserta mendapatkan edukasi, pelatihan, dan pendampingan penggunaan masker lemon dan madu. Selain itu, sebagian besar peserta memiliki keterampilan yang baik dalam pembuatan dan penggunaan masker (90,0%) serta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap kegiatan yang dilaksanakan, dengan 60,0% peserta sangat puas dan 40,0% puas. Dengan demikian, masker lemon dan madu dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang mudah dan terjangkau untuk membantu mengurangi jerawat pada akseptor KB suntik kombinasi.

Akseptor KB suntik kombinasi diharapkan dapat menerapkan penggunaan masker lemon dan madu secara rutin sesuai petunjuk yang telah diberikan. Bidan dan kader kesehatan perlu terus memberikan edukasi mengenai perawatan kulit dengan bahan alami yang aman. Selain itu, kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat.



Daftar Rujukan

- American Academy of Dermatology. (2020). *Acne: Overview and Pathophysiology*.
- Burlando, B., & Cornara, L. (2019). *Honey in dermatology and skin care: A review*. Journal of Cosmetic Dermatology.
- Dreno, B., et al. (2019). *Cutibacterium acnes (Propionibacterium acnes) and acne vulgaris*. Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology.
- Mayuna, N. E. (2021). *Pengaruh pemanfaatan madu dan air perasan lemon terhadap penyembuhan jerawat* [Skripsi, Universitas Negeri Padang].
- National Center for Biotechnology Information. (2020). *Therapeutic and medicinal uses of honey in dermatology*.
- Rauf, A., et al. (2021). *Health benefits of citrus fruits: Bioactive compounds and antioxidant activity*. Molecules.
- Tzu, J. (2021). *Hormonal changes and adult acne*. Wall Street Dermatology.
- Qomariah, S., & Sartika, D. (2019). *Kontrasepsi hormonal dalam pelayanan kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.