

**LITERATURE REVIEW : PENUAAN DINI PADA KULIT:  
GEJALA , FAKTOR PENYEBAB DAN PENCEGAHAN**

**LITERATURE REVIEW: PREMATURE AGING OF THE SKIN:  
SYMPTOMS, CAUSES AND PREVENTION FACTORS**

**Anna Rizkyah<sup>1</sup> Salsabila Nurul Karimah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan MIPA MA Miftahunnajah, Sleman, DIY, Indonesia  
(email penulis korespondensi: [annarizkiyah06@gmail.com](mailto:annarizkiyah06@gmail.com))

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penuaan dini secara umum didefinisikan dengan proses penuaan kulit yang lebih cepat dari waktunya yang ditandai dengan munculnya keriput wajah, kusam, dan warna kulit yang berbeda ketika memasuki umur 30 an, Sehingga mengakibatkan tubuh kehilangan fungsi dan kemampuannya lebih cepat dari keadaan normal. Sebanyak 76% perempuan di Indonesia terkena penyakit penuaan dini. **Tujuan:** Mereview terkait Penuaan dini pada kulit: Gejala, Faktor penyebab, dan Pencegahan. **Metode:** Pada penelitian ini kami menggunakan metode penelitian yang berupa literature review, yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka yang diambil melalui Google scholar dengan batas rentan tahun 2010-2023. **Hasil:** Berdasarkan jurnal yang telah direview tentang penuaan dini pada kulit, terdapat hubungan antara pola hidup sehat dan penuaan dini. Pola makan dan gaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya penuaan dini pada kulit. **Kesimpulan:** Semakin baik pola dan gaya hidup seseorang, semakin mencegah terjadinya penuaan dini pada kulit.

**Kata Kunci:** Faktor Penyebab, Penuaan dini, kulit.

**ABSTRACT**

**Background:** Premature aging is generally defined as the process of skin aging faster than its time, which is characterized by the appearance of facial wrinkles, dullness, and a different skin color when one enters one's 30s, resulting in the body losing its functions and abilities more quickly than normal. As many as 76% of women in Indonesia are affected by premature aging. **Objective:** To review premature aging of the skin: Symptoms, causal factors, and prevention. **Method:** In this study we used a research method in the form of a literature review, namely a series of research relating to library data collection methods taken via Google Scholar with a vulnerable limit of 2010-2023. **Results:** Based on reviewed journals regarding premature aging of the skin, there is a relationship between a healthy lifestyle and premature aging. A healthy diet and lifestyle can prevent premature aging of the skin. **Conclusion:** The better a person's lifestyle and patterns, the more it prevents premature aging of the skin.

**Keywords:** Causal factors, premature aging, skin.

## PENDAHULUAN

Penuaan pada umumnya adalah proses alami yang takkan bisa dielakkan siapapun. Salah satu fenomena yang terjadi secara unik pada dewasa ini adalah dijumpai banyak individu yang telah mengalami proses penuaan dini sebelum waktunya<sup>1</sup>. Penuaan dini merupakan proses kompleks penuaan kulit dimana bisa berlangsung kapan saja serta dengan durasi yang cepat. Umumnya ditandai dengan timbulnya keriput ataupun kerutan, flek gelap, kulit kering dan gatal, kulit wajah mengendur terlebih lagi fatalnya dapat terjadi pergantian warna kulit.

Diperkirakan sekitar 76% wanita Indonesia pernah merasakan gejala penuaan dini. Hal ini ditemukan dari survei Jakpat untuk *ERHA Age Corrector*. Penuaan dini umumnya terlihat ketika memasuki usia dewasa sekitar usia 30-an. Kulit keriput dan warna kulit wanita yang tidak merata akan kelihatan lebih tua enam tahun dari usia sebenarnya.

Penuaan kulit melibatkan faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat memicu terjadinya penuaan dini yakni seperti paparan sinar matahari yang berlebih, konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat, kurang mengkonsumsi air putih dan beberapa faktor lain<sup>2</sup>.

Sementara terdapat beberapa cara untuk mencegah penuaan dini pada kulit, antara lain dengan banyak mengkonsumsi antioksidan yang diduga dapat melindungi kulit dari kerusakan dan mencegah penuaan dini, menghindari rokok, banyak mengkonsumsi air putih dan cara lainnya<sup>3</sup>.

Menurut beberapa hasil riset mengenai tanda - tanda, faktor penyebab, dan pencegahan, peneliti tertarik membuat review beberapa jurnal mengenai gejala, faktor penyebab, dan pencegahan guna membantu melawan penuaan dini kulit.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *literature review* yaitu melakukan pengumpulan sumber data yang terkait dengan masalah yang diangkat dalam sebuah penelitian. Penulis mengambil data dari buku, jurnal, dan artikel yang bersumber dari *Google Scholar*. Pencarian sumber data berupa artikel tersebut dibatasi rentang tahun 2010-2023, dengan kata kunci yang digunakan adalah "Penuaan dini pada Kulit: Gejala, Faktor Penyebab dan Pencegahan". Data utama yang digunakan pada *literature review* merupakan artikel ilmiah yang didapatkan kemudian ditelaah oleh peneliti atau penulis tanpa harus melakukan observasi lapangan secara langsung.

## HASIL

Hasil analisis artikel data “Penuaan Dini pada Kulit: Gejala, Faktor penyebab, dan pencegahan” Terdapat pada Tabel dibawah ini :

NO	PENELITI	TAHUN	JUDUL	HASIL
1.	Diana Evawati	2010	Gizi Kecantikan Penghambat Proses Penuaan	Penelitian ini mengatakan mengkonsumsi makanan kaya antioksidan bagus untuk menunjang program perawatan tubuh <sup>4</sup> .
2.	Pande Putu Sri Sugiani dan Hertog Nursanyoto	2012	Peranan Gizi Dalam Penuaan Dini	Penelitian ini mengatakan proses penuaan dini dapat dicegah dengan menjalankan pola makan dan hidup sehat serta Nutrisi juga berperan penting dalam menunda penuaan dini <sup>1</sup> .
3.	Diana Evawati, Susilowati, Yunus Karyanto	2013	Efektifitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine Dan Spa Tradisional Untuk Nutrisi Kulit Dan Pencegahan Penuaan Dini	Hasil Penelitian ini mengatakan bahwa produk perawatan berbahan makanan fungsional dan diet Cuisine dapat meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit serta penundaan penuaan dini yang diimbangi dengan penggunaan kosmetik yang tepat untuk perawatan sehari-hari. Hal ini dapat terjadi karena kandungan nutrisi yang dimiliki pada bahan pangan tersebut dapat mencegah proses penuaan dini pada kecantikan kulit <sup>5</sup> .

4.	Noormindhawati , L	2013	Jurus Ampuh Melawan Penuaan Dini.	Pada buku ini dikatakan ciri ciri fisik penuaan dini yaitu kulit mengendur dan keriput, munculnya noda hitam pada bagian yang sering terpapar sinar matahari, kulit menjadi kasar dan pori pori semakin membesar <sup>6</sup> .
5.	Marlina Dewiastuti dan Irma Fathul Hasanah	2016	Pengaruh Faktor- Faktor Risiko Penuaan Dini Di Kulit Pada Remaja Wanita Usia 18-21 Tahun	Penelitian ini mengatakan hasil multivariat faktor yang mempengaruhi terjadinya penuaan dini pada remaja adalah kurangnya pemakaian tabir surya. Dari hasil uji tersebut penuaan dini terjadi pada remaja akhir dan faktor yang berpengaruh adalah pemakaian tabir surya <sup>7</sup> .
6.	Afrillia Yenita	2016	Minuman Teh Hijau ( <i>Camellia Sinensis</i> ) Campur Ekstrak Jahe ( <i>Zingiber Officinale</i> ) Sebagai Minuman Fungsional Alami Mencegah Penuaan Dini	Hasil penelitian ini mengatakan minuman teh hijau campur ekstrak jahe sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Kandungan aktif antioksidannya yang sama-sama tinggi mampu mencegah terjadinya penuaan dini dan memberikan efek awet muda <sup>8</sup> .
7.	Siti Aizah	2016	Antioksidan Memperlambat Penuaan Dini Sel Manusia	Hasil penelitian ini mengatakan bahwa antioksidan digunakan untuk melindungi kulit dari kerusakan akibat oksidasi dan mencegah penuaan

				dini. Antioksidan yang digunakan terutama vitamin C dan E, berfungsi untuk memperbaiki kerusakan kulit akibat radikal bebas yang disebabkan radiasi ultraviolet dan rokok <sup>3</sup> .
8.	Fedisa E. Sanusi , Anak Agung, dan Sagung Sawitri	2020	Hubungan Aktivitas Merokok Dengan Penuaan Dini Kulit Pada Kelompok Masyarakat Usia 20-40 Tahun Di Universitas Udayana	Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas merokok dengan penuaan dini kulit wajah pada masyarakat di wilayah Kampus Sudirman Universitas Udayana kelompok usia 20-40 tahun <sup>9</sup> .
9.	Emira Shofia	2020	Perancangan Kampanye Sosial Mengenai Upaya Pencegahan Penuaan Dini Pada Wanita Usia Muda	Penelitian ini mengatakan pentingnya merawat kulit pada wajah sejak usia dini. Dalam mendukung kebersihan dan kesehatan kulit, dapat menjadi salah satu upaya untuk memelihara, merawat dan mempertahankan kondisi kulit sehingga kulit dapat terjaga serta terlihat sehat <sup>10</sup> .
10.	Nadya Ulfa Tanjung, Aiga Nurkhalilah, Adilla Hafizah, dan Steviola Hevanda	2022	Efektivitas Konsumsi Air Putih Dalam Pencegahan Penuaan Dini Pada Wanita: Literature Review	Hasil penelitian ini mengatakan bahwa adanya kandungan silica dalam air putih dapat menjaga keremajaan kulit. Oleh karena itu kesadaran minum air putih yang cukup harus ditanamkan dalam diri <sup>2</sup> .

11.	Susi Susanti, Isnawati,dan Fitriari Izzatunnisa Muhaimin	2022	Pengurangan Konsumsi Daging Merah Berlebih Untuk Menghambat Penuaan	Penelitian ini menginformasikan bahwa mengkonsumsi daging merah secara berlebih dapat menimbulkan penyakit degeneratif seperti kanker dan mempercepat proses penuaan akibat menumpuknya radikal bebas hasil metabolisme lemak dan protein dari daging merah <sup>11</sup> .
-----	--	------	--	---

## PEMBAHASAN

### a. Pengertian Penuaan dini pada kulit

Menurut Tanjung (2022) Penuaan dini merupakan permasalahan besar bagi seorang perempuan yang dapat memunculkan rasa kurang percaya diri. Penuaan dini merupakan cara penuaan kulit dimana bisa berlangsung kapan saja serta dengan durasi yang cepat. Umumnya ditandai dengan timbulnya keriput ataupun kerutan, flek gelap, kulit kering dan gatal, kulit wajah mengendur terlebih lagi fatalnya dapat terjadi pergantian warna kulit<sup>2</sup>.

Grace (2015) menjelaskan bahwa penuaan dini adalah perusakan kulit yang disebabkan oleh radikal bebas. Radikal bebas dapat merusak serabut kolagen kulit dan matriks dermis sehingga kulit menjadi kering, dan menua<sup>12</sup>.

### b. Gejala Penuaan Dini pada Kulit

Menurut buku karangan Lely Noormindhawati yang berjudul “Jurus Ampuh Melawan Penuaan Kulit” dikatakan bahwa ciri- ciri fisik penuaan dini pada kulit yaitu:

1. Kulit mengendur dan keriput akibat kekurangan kolagen dan elastin kulit berkurang.
2. Muncul age spot ( noda hitam) sering muncul pada area yang sering terkena paparan sinar matahari seperti wajah, lengan, dan tangan.
3. Kulit kasar yang diakibatkan oleh rusaknya kolagen dan elastin.
4. Pori- pori membesar akibat penumpukan sel kulit mati<sup>6</sup>.

**c. Faktor Penyebab Penuaan Dini pada Kulit**

Berdasarkan 10 jurnal yang telah ditelaah terdapat 3 jurnal yang membahas mengenai faktor penyebab penuaan dini yaitu:

**1. Kurangnya pemakaian tabir surya**

Menurut Dwiastusi (2016) mengatakan bahwa Faktor penyebab penuaan dini adalah kurangnya pemakaian tabir surya. Hasil univariat menunjukkan 57,35% terjadi penuaan dini, uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat korelasi ( $p = 0,001$ ) antara pemakaian tabir surya dengan penuaan dini dan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan penuaan dini ( $p = 0,246$ ).

**2. Aktivitas Merokok**

Menurut Fedisa (2022) mengatakan bahwa salah satu Faktor penyebab terjadinya penuaan dini adalah merokok karena terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas merokok dengan penuaan dini kulit wajah pada masyarakat di wilayah Kampus Sudirman Universitas Udayana kelompok usia 20-40 tahun. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,731. Pada penelitian ini, faktor eksternal seperti aktivitas outdoor serta perawatan kulit tidak mempunyai hubungan yang kuat dengan penuaan dini<sup>9</sup>.

**3. Kurangnya merawat kulit pada Usia Dini**

Menurut Emira Shofia (2020) mengungkapkan salah satu faktor penyebab penuaan dini adalah kurangnya merawat kulit pada usia dini kondisi lingkungan yang tidak seperti dulu lagi karena pemanasan global dan atmosfer yang semakin menipis, membuat kulit lebih rentan terkena efek buruk polusi, radikal bebas dan paparan sinar matahari, sehingga penuaan pun bisa terjadi lebih awal bahkan sebelum seseorang itu menyadarinya<sup>10</sup>.

**d. Pencegahan Penuaan Dini pada Kulit**

Berdasarkan 10 jurnal yang telah ditelaah terdapat 8 jurnal yang membahas mengenai faktor pencegah penuaan dini yaitu:

**1. Mengonsumsi pangan kaya antioksidan**

Berdasarkan penelitian Diana Evawati (2010) mengungkapkan salah satu cara untuk menghambat penuaan dini adalah dengan mengonsumsi pangan kaya antioksidan dapat melawan radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh sehingga dapat menunda proses terjadinya penuaan dini. Berbagai penelitian mengungkapkan terdapat 10 sayur kaya antioksidan: alpukat, brokoli, wortel, kubis, jeruk keprok, buah beri, anggur, bawang-bawangan, bayam dan tomat<sup>4</sup>.

Sejalan dengan penelitian Siti Aizah (2022) mengungkapkan antioksidan mengandung vitamin C dan E yang dapat memperbaiki kerusakan kulit akibat radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh. Berbagai penelitian mengungkapkan terdapat 10 sayur kaya antioksidan:

alpukat, brokoli, wortel, kubis, jeruk keprok, buah beri, anggur, bawang-bawangan, bayam dan tomat<sup>3</sup>.

Sejalan dengan penelitian Afrillia Yenita (2016) mengungkapkan bahwa mengkonsumsi teh hijau sangat bermanfaat bagi tubuh karena mengandung antioksidan yang sangat tinggi sehingga mampu mencegah terjadinya penuaan dini dan memberikan efek awet muda<sup>8</sup>.

## **2. Menjalankan pola makan dan hidup sehat**

Berdasarkan penelitian Pande Putu Sri Sugiani dan Hertog Nursanyoto (2012) mengatakan bahwa proses penuaan dini dapat dicegah dengan menjalankan pola makan dan hidup sehat. Dengan Pengurangan asupan lemak dan karbohidrat dan cukup berolahraga akan mengurangi laju metabolisme sehingga produksi radikal bebas penyebab penuaan dini akan berkurang dan antioksidan dalam tubuh meningkat. Pendekatan pencegahan holistik akan menjamin kesehatan yang baik pada sebagian besar individu. Tidak ada kata terlambat untuk merubah pola makan dan hidup menjadi sehat<sup>1</sup>.

Sejalan dengan penelitian Emira Shofia (2020) Mengungkapkan menjaga kebersihan kulit merupakan salah satu bentuk pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan kulit sejak dini membuat kulit tidak rentan terkena efek buruk polusi, radikal bebas dan paparan sinar matahari, sehingga dapat menunda terjadinya proses penuaan pada kulit<sup>10</sup>.

Sejalan juga dengan penelitian Diana (2013) Mengungkapkan bahwa merawat kulit menggunakan produk kecantikan memiliki kandungan nutrisi lebih yang sehingga dapat mencegah proses penuaan dini pada kecantikan kulit<sup>5</sup>.

## **3. Mengonsumsi air putih yang cukup**

Berdasarkan penelitian Nadya Ulfa Tanjung, Aiga Nurkhalilah, Adilla Hafizah, dan Steviola Hevanda (2022) Dengan meminum air putih yang sesuai dengan yang dianjurkan dapat membantu mencegah terjadinya penuaan dini karena didalam air putih terdapat kandungan silika yang dapat menjaga keremajaan kulit. Air putih juga dapat melindungi kulit dari pengaruh luar, dapat menghidrasi kulit serta membantu menyehatkan kulit. Jika tubuh kekurangan kandungan air maka tubuh akan menyerap kandungan air yang ada pada kulit. Hal inilah yang dapat menyebabkan kulit kering dan berkerut. Oleh karena itulah kesadaran minum air putih yang cukup harus ditanamkan dalam diri<sup>2</sup>.



#### **4. Mengurangi konsumsi daging merah berlebih**

Menurut penelitian Susi Susanti, Isnawati, dan Fitriari Izzatunnisa Muhaimin (2022) Daging merah merupakan salah satu bahan makanan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan protein. Daging merah sebagai salah satu sumber makronutrien memiliki banyak manfaat jika dikonsumsi sesuai dengan anjuran<sup>11</sup>. Namun, bila dikonsumsi berlebih akan menimbulkan banyak kerugian. Daging yang dikonsumsi berlebih akan berdampak buruk untuk tubuh. Oleh karena itu, perlu untuk mengonsumsi daging merah sesuai dengan anjuran dan batas total kalori yang dibutuhkan tubuh agar tubuh tidak menumpuk zat – zat sisa ekskresi. Penumpukan sisa-sisa zat ekskresi dapat menimbulkan risiko terjadinya penuaan dan penyakit degeneratif yang membahayakan.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan jurnal yang telah dikaji tentang penuaan dini pada kulit, pola makan dan gaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya penuaan dini pada kulit. Semakin baik pola dan gaya hidup seseorang, semakin mencegah terjadinya penuaan dini pada kulit. Salah satu faktor yang mempercepat penuaan pada kulit adalah pola hidup yang tidak sehat, menurut hasil tinjauan sistematis faktor dan pencegahan penuaan dini pada kulit. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan kepekaan remaja terkait pola hidup sehat, kebersihan badan, serta menjaga kesehatan kulit sehingga lebih mengedepankan kulit terlihat putih praktis tanpa memperhatikan kesehatannya.

#### **SARAN**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode observasi dan wawancara mendalam (*indepth interview*) untuk mengetahui seberapa besar keterkaitan antara gejala, faktor penyebab dan pencegahannya terhadap kaum remaja khususnya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah mengizinkan kami menyelesaikan jurnal ini. Terimakasih kami ucapkan kepada Guru MA Miftahunnajah, Guru Pembimbing, serta teman teman yang selalu mendukung kami dan memberikan pengarahan yang baik sehingga kami dapat menyelesaikan jurnal ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Sugiani, P. P. S., & Nursanyoto, H. (2012). Peranan Gizi dalam Penuaan Dini. *Jurnal Ilmu Gizi*, 3(1), 60-80.
2. Tanjung, N. U., Nurkhalilah, A., Hafizah, A., & Hevanda, S. H. (2022). Efektivitas Konsumsi Air Putih dalam Pencegahan Penuaan Dini pada Wanita: Literature Review. *Public Health Journal*, 9(1).
3. Aizah, S. (2016). Antioksidan Memperlambat Penuaan Dini Sel Manusia. *In Prosiding Seminar Nasional IV Hayati* (pp. 182-185).
4. Evawati, D. (2010). GIZI KECANTIKAN PENGHAMBAT PROSES PENUAAN DINI: Gizi, kecantikan, Penuaan Dini. *Wahana*, 54(1).
5. Evawati, D., Susilowati, S., & Karyanto, Y. (2013). EFEKTIFITAS DIET MAKANAN FUNGSIONAL LOKAL PADA PERAWATAN SPA CUISINE DAN SPA TRADISIONAL UNTUK NUTRISI KULIT DAN PENCEGAHAN PENUAAN DINI. *Wahana*, 60(1)
6. Noormindhawati, L. (2013). *Jurus Ampuh Melawan Penuaan Dini*. Elex Media Komputindo.
7. Dewiastuti, M., & Hasanah, I. F. (2016). Pengaruh faktor-faktor risiko penuaan dini di kulit pada remaja wanita usia 18-21 tahun. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1).
8. Dini, F. A. M. P. Minuman Teh Hijau (*Camellia Sinensis*) Campur Ekstrak Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Minuman Fungsional Alami Mencegah Penuaan Dini. Portofolio.
9. Sanusi, F. E., Sawitri, A. A. S., & Putri, W. C. W. S. (2020). Hubungan Aktivitas Merokok Dengan Penuaan Dini Kulit Pada Kelompok Masyarakat Usia 20-40 Tahun Di Universitas Udayana. *Jurnal Bios Logos*, 10(1), 34-40.
10. Shofia, E., Abdillah, F., Ds, M., Maeni, P., Sn, S., & Ds, M. (2020). Perancangan Kampanye Sosial Mengenai Upaya Pencegahan Penuaan Dini Pada Wanita Usia Muda. Emira Shofia: 156010036 (Doctoral dissertation, Desain Komunikasi Visual).
11. Susanti, S., Isnawati, I., & Muhaimin, F. I. (2022). Pengurangan Konsumsi Daging Merah Berlebih untuk Menghambat Penuaan. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(1), 17-22.
12. Grace, F. X., Darsika, C., Sowmya, K. V., Suganya, K., & Shanmuganathan, S. (2015). Preparation and evaluation of herbal peel off face mask. *American Journal of PharmTech Research*, 5(4), 33-336.