

SEHAT LAHIR DAN BATIN**(Kajian Kesehatan Kulit dan Mental pada Pelajar Berasrama di Ma'had Al-Zaytun)****Iis Humaeroh¹, Dahlia Nurdini², Iis Susiawati^{3*}**^{1,2,3}Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

*Corresponding Author: iis.susiawati@iai-alzaytun.ac.id

ABSTRAK

Semua aktivitas yang dilakukan manusia sadar atau tidak disadari merupakan bagian dari upayanya yang akan terus berpengaruh pada kesehatan lahir dan batinnya. Anggota tubuh manusia dari ujung rambut sampai ujung kepala merupakan organ yang perlu penanganan yang berbeda dalam perawatannya. Kulit manusia yang berada di bagian luar merupakan bagian tubuh yang berfungsi memproteksi atau menjadi penjaga terdepan dari serangan penyakit. Sehat fisik tidaklah cukup bagi manusia yang berakal dan berperadaban. Kesehatan mental atau rohani menjadi prioritas utama juga. Studi literatur ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data dari studi kepustakaan secara menyeluruh. Analisis data menggunakan metode induktif dan disajikan dalam bentuk deskriptif. Tujuan dari studi ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan fisik dan mental berdasarkan pendapat para ahli. Hasil dari studi ini adalah bahwa kunci menjaga kesehatan mental yaitu dengan bahagia, yakni kita menerima hal-hal yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, memberikan cinta kepada semua makhluk tanpa syarat. Sedangkan untuk kesehatan fisik, khususnya kesehatan kulit kita perlu melakukan: menjaga kebersihan badan, pakaian, dan tempat, tidak begadang, olah raga, makan ikan sebagai sumber pro vitamin A, dan makan buah serta sayur mayur sebagai sumber vitamin dan serat untuk metabolisme yang baik bagi tubuh kita. Kesimpulannya bahwa perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang dianjurkan oleh pemerintah dan syariat agama.

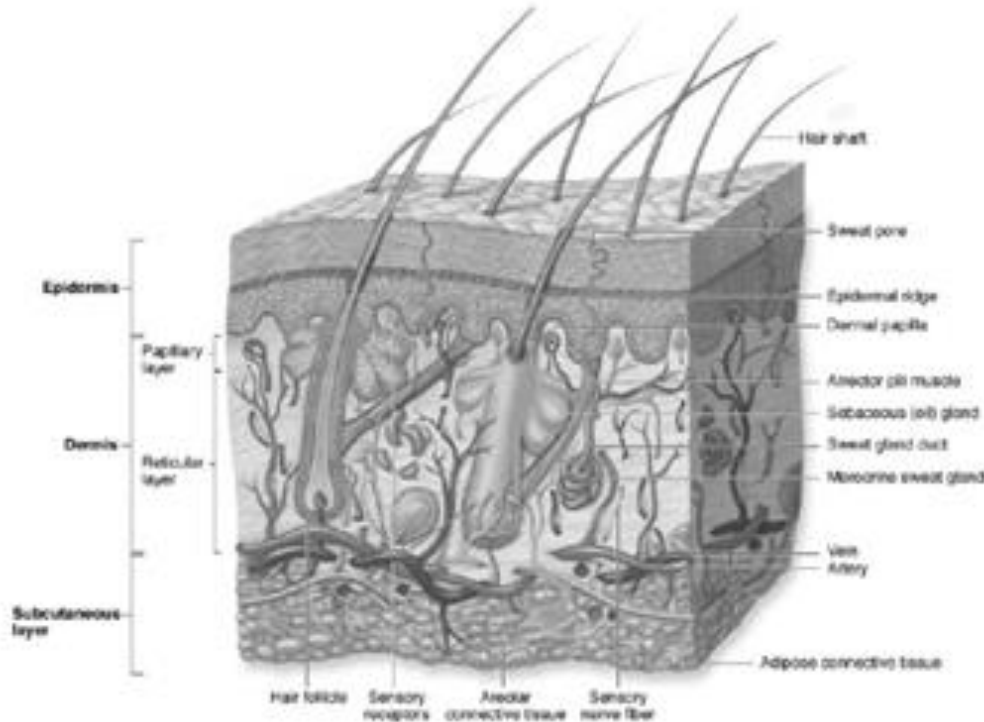
Kata kunci : Kesehatan Kulit, Mental, Pelajar Berasrama**ABSTRACT**

All activities carried out by humans consciously or unconsciously are part of their efforts which will continue to affect their physical and mental health. Members of the human body from head to toe are organs that need different handling in their care. Human skin that is on the outside is a part of the body that functions to protect or be the front guard from disease attacks. Physical health is not enough for intelligent and civilized humans. Mental or spiritual health is a top priority too. This literature study uses a qualitative approach by collecting data from a thorough literature study. Data analysis used an inductive method and was presented in a descriptive form. The purpose of this study is to describe physical and mental health based on expert opinion. The results of this study are that the key to maintaining mental health is to be happy, that is, we accept both pleasant and unpleasant things, giving love to all beings unconditionally. As for physical health, especially skin health, we need to do: maintain cleanliness of body, clothes and place, not stay up late, exercise, eat fish as a source of pro-vitamin A, and eat fruit and vegetables as a source of vitamins and fiber for good metabolism for our bodies. The conclusion is that clean and healthy living behavior is something that is recommended by the government and religious law.

Keywords : Skin Health, Mental, Boarding Students**PENDAHULUAN**

Manusia sebagai makhluk yang diciptakan sempurna, baik secara fisik maupun psikisnya, memiliki akal dan hati nurani untuk menjaga serta memelihara semua anugerah tersebut dengan berbagai upaya. Semua aktivitas yang dilakukannya sadar atau tidak disadari merupakan bagian dari upayanya yang akan terus berpengaruh pada kesehatan fisik (lahir) dan mentalnya (batin). Anggota tubuh manusia dari ujung rambut sampai ujung kepala merupakan organ yang

perlu penanganan yang berbeda dalam perawatannya. Kulit manusia yang berada di bagian luar merupakan bagian tubuh yang berfungsi memproteksi atau menjadi penjaga terdepan dari serangan penyakit. Berikut adalah gambar 1, contoh mengenai lapisan kulit:



Gambar 1 Lapisan-Lapisan Kulit (Sumber: Mescher AL dalam Kalangi, 2013)

Sebagaimana pada gambar 1 di atas, lapisan kulit pada garis besarnya terdiri atas a) epidermis, lapisan terluar kulit yang menjadi benteng pertahanan terdepan dari kulit; b) dermis, lapisan tengah; c) subkutan, lapisan terdalam kulit; dan d) otot/*muscle*, sebagai alat gerak aktif (Kalangi, 2013).

Setiap orang memiliki jenis kulit berbeda, ada yang berkulit putih, coklat, kuning langsung, sawo matang, atau cenderung gelap. Kulit yang sehat bukan semata-mata kulit yang putih. Kulit yang sehat harus sesuai dengan pigmen kulitnya. Senada yang dinyatakan oleh Arwanda et al., bahwa warna kulit sebenarnya dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah DNA, hormon, melanin dan lingkungan (Arwanda et al., 2022). Oleh sebab itu, di dunia ini ada beragam warna kulit. Untuk mendapatkan kulit sehat membutuhkan proses yang terus menerus, tidak bisa instan. Terkadang yang berkulit coklat ingin berkulit putih dengan menggunakan produk-produk kecantikan yang justru berbahaya karena mengandung B3 (bahan berbahaya dan beracun), misalnya karena mengandung metil mercury atau air raksa yang berbahaya untuk kulit. Sebagaimana menurut ilmu kedokteran, kulit sehat adalah kulit yang dirawat secara terus menerus yang didapat bukan dengan cara instan. Kulit sehat tidak harus putih karena setiap orang punya warna kulit tersendiri yang penting tidak kusam, bebas dari jerawat dan komedo“ (Arimuko, 2016).

Menurut Fauzi dan Nurmalina, kulit itu hidup, responsif dan dapat berubah sesuai dengan stimulus dari lingkungan luar. Kulit sangat efektif melindungi tubuh dari lingkungan luar, berkat mekanismenya yang menakjubkan. Kulit dapat melindungi tubuh dari luka fisik, pengaruh angin, air, sinar matahari, unsur kimiawi, bakteri, dan lainnya. Begitu pun kulit mempunyai fungsi untuk mengontrol suhu tubuh, menyesuaikan pada perubahan suhu. Selain kulit memiliki fungsi perlindungan, ia pun berfungsi sebagai indera peraba. Jaringan kulit luar menahan panas, dingin, sentuhan, rasa sakit, dan tekanan. Karena proporsinya yang besar dan

meliputi seluruh bagian tubuh, kulit juga menjadi organ peraba yang memiliki peranan penting dalam perlakuan sosial (Fauzi dan Nurmalina, 2012).

Sehat fisik tidaklah cukup bagi manusia yang berakal dan berperadaban. Kesehatan mental atau rohani menjadi prioritas utama juga. Karena dalam pepatah Arab terungkap sebuah redaksi yang bermakna “akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat”. Akal, mental, dan jiwa merupakan sesuatu yang abstrak tapi dapat dirasakan dan diamati dengan rasa pula. Sebagaimana kesehatan mental tidak dapat dilihat. Dapat dilihat dari rasa bahagia, yang nampak dari senyumannya. Jiwa atau batin yang sehat dijelaskan oleh Kementerian Kesehatan yakni bahwa kesehatan mental yang baik yakni kondisi saat batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Akan tetapi sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Tiga jenis kondisi yang paling umum terjadi pada kesehatan mental yaitu: stres, depresi, dan gangguan kecemasan (Kementerian Kesehatan, 2018).

Hasil penelusuran penulis terkait pembahasan sehat lahir dan batin, antara lain: pertama, hasil penelitian Latifah dkk yang berjudul “Rancang Bangun Media Pembelajaran Obat Tradisional untuk Penyakit Kulit Berbasis Android”, menyatakan bahwa kesehatan adalah hal penting bagi semua manusia karena jika kesehatan tidak baik, maka manusia akan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas hariannya. Salah satu sehat secara fisik yaitu terbebas dari berbagai penyakit, di antaranya adalah penyakit kulit (Latifah et al., 2020). Kedua, tulisan Adliyani yang bertopik “Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat”, menguraikan bahwa sehat merupakan kondisi yang diinginkan setiap individu, yakni sehat fisik, mental, dan sosial. Yang tidak hanya bebas dari penyakit, tapi juga sehat jiwanya. Kedua keadaan tersebut, yakni sehat dan tidak sehat dapat saling mempengaruhi perilaku manusia, sadar maupun tidak sadar. Perilaku yang baik dan benar dalam menjaga kesehatan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang yang otomatis dapat meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih sejahtera, yang tercermin dalam kebiasaan, sikap, emosi, etika, dan perilakunya hidupnya (Adliyani, 2015). Ketiga, hasil penelitian Maryati yang membahas tentang “Metode Psikoterapi Islam terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental pada Siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung”, menyimpulkan bahwa dalam psikoterapi Islam, seorang klien dimotivasi untuk mampu memahami arti kehidupan dan nilai-nilai keislaman yang berkaitan dengan motivasi hidup, kewajiban seorang santri, berbagai hal yang Allah SWT perintahkan dan larang, serta kesabaran dalam menjalani kehidupan (Maryati, 2020).

Berdasarkan beberapa temuan penelitian yang penulis telaah tersebut, maka tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan fisik dan mental berdasarkan pendapat para ahli yang dapat disimpulkan bahwa kajian tentang kesehatan fisik dan mental atau lahir dan batin, masih perlu pembahasan lebih luas lagi sesuai situasi dan kondisi yang berbeda dari objek penelitian yang ada.

METODE

Penelitian kepustakaan ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif yang menggambarkan fenomena yang terjadi secara alami tanpa dilakukannya perlakuan khusus pada objek penelitian (Sugiyono, 2019), karena Zed Mestika (2014)

berpendapat bahwa penelitian kepustakaan bersumber dari data-data pustaka yang ada seperti sumber dari kepustakaan dalam bentuk buku, dokumen, artikel jurnal ilmiah, forum post dan sumber informasi lain sebagaimana yang penulis gunakan untuk menulis artikel ini, dan kemudian ditelaah dan dianalisis berdasarkan metode induktif. Pada artikel ini penulis menelusuri data-data sebagai objek kajian dari berbagai sumber informasi, baik dalam bentuk artikel jurnal di bidang kesehatan fisik dan mental, penulis menggunakan sembilan artikel jurnal, sepuluh forum post dari dinas kesehatan dan umum, juga 4 buku atau referensi yang relevan dengan bahan pembahasan artikel ini. Kemudian data dianalisis secara induktif setelah dikategorisasi sebagai proses display data.

HASIL

Interaksi dan respon pelajar saat materi terkait kesehatan mental disampaikan dan diadakan evaluasi dengan bentuk quiz “Sebutkan 10 pemberian Allah yang dimiliki sekarang dan membuat kamu bahagia”, jawaban atau respon salah satu pelajar, yaitu:

“Pemberian Allah yang saya miliki sekarang dan membuat saya bahagia adalah kesehatan, bahagia, bernafas, berjalan, bisa shalat, belajar, berteman, mendengar, melihat, makan, dan bertemu guru dalam keadaan sehat” (jawaban pelajar AR, kelas 11 MIPA B).

Selain itu terdapat simpulan komentar atas respon audiens saat materi disampaikan, yaitu: *“Pribadi seseorang berbeda, maka harus saling menghargai, rasa toleransi, rasa kebahagiaan dari rasa bersyukur, dalam kondisi apapun kita, senang atau sakit bisa menjadi bahagia jika kita bersyukur. Bisa melihat sisi positif saat kita sakit, bisa jadi menggugurkan dosa. Jangan lupa bersyukur untuk hari ini”* (Komentar FF, kelas 11 IPS 4).

Jiwa yang sehat dapat diawali dari mencintai diri sendiri, yang orang bilang dengan “Love Your Self”, yang penulis temukan juga dalam ilustrasi tentang bagaimana menjaga diri dari sehat secara emosional, sehat fisik, dan sehat sosial, yakni pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2 Sehat Fisik, Sehat Emosional, dan Sehat Sosial (Sumber: Halida, 2020)

Dari gambar 2 tersebut dapat dideskripsikan bahwa menjaga diri agar sehat fisik dapat dilakukan dengan: tidur yang cukup, olah raga ringan semisal jalan santai, mengkonsumsi makanan yang sehat yang dibutuhkan oleh tubuh, dan relaksasi dalam artian dapat bersantai

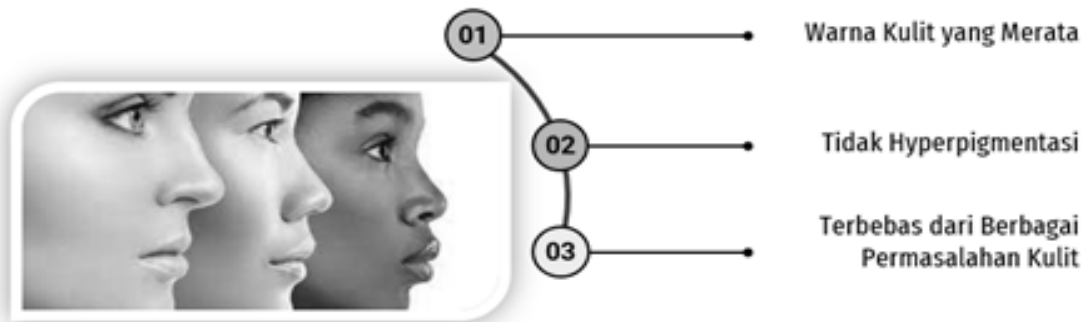
sejenak di tengah kesibukan atau kepenatan aktivitas sehari-hari. Sedangkan menjaga diri agar sehat emosional, dapat dilakukan dengan manage stres, mudah memaafkan, menumbuhkan kasih sayang, dan menghargai diri sendiri dengan memberi apresiasi pada apa yang sudah dapat dilakukan oleh diri kita. Dan menjaga diri agar sehat secara sosial, dapat dilakukan dengan mencari rekanan/patner/dukungan/mitra memanfaatkan media sosial secara positif, menjalin kerja sama secara profesional dalam bidang yang sedang ditekuni, dan meluangkan waktu bersama orang lain dalam rangka bersosialisasi layaknya manusia sebagai makhluk sosial. Senada dengan gambar 3 berikut mengenai tujuh cara sederhana menjaga kesehatan mental:



Gambar 3 Tujuh Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental (Sumber: halodoc, 2021)

Adapun terkait kesehatan kulit bagi pelajar berasrama seperti di Ma'had Al-Zaytun, hendaknya pelajar mengenali kulit wajahnya, misalkan jenis kulit berminyak beresiko jerawat. Kulit normal atau kombinasi pun bisa berjerawat jika perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kurang. Jika perilaku hidup bersih dan sehat sudah baik, secara individu maupun berkelompok, maka akan dapat menolong pribadinya dalam menjaga kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Sebagaimana yang dijelaskan Mangemba dkk bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan upaya yang harus dilakukan untuk mewujudkan masyarakat desa yang sehat. Upaya ini adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat dalam keseharian. Hal ini dilakukan untuk mewujudkan masyarakat desa sehat sebagai satu modal utama bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif (Mangemba et al., 2021). Diantara ciri kulit wajah yang sehat yakni warna kulit wajah merata. Berikut gambar 4 mengenai warna kulit merata yang menunjukkan bahwa itu adalah kulit yang sehat:

Ciri-Ciri Kulit Wajah yang Sehat



Gambar 4 Ciri-Ciri Kulit Wajah yang Sehat (Sumber: Merdeka.com, 2020)

Sedangkan untuk kulit tidak sehat, dapat dijelaskan sebagaimana berikut ini, yakni antara lain dapat digambarkan dengan macam-macam penyakit kulit pada wajah: *pertama* adalah jerawat, yaitu terjadi ketika pori-pori kulit, tepatnya folikel rambut, tersumbat oleh kotoran, debu, minyak, atau sel kulit mati. Dapat dilihat gambarannya pada gambar 5 berikut:



Gambar 5 Jerawat pada Kulit Wajah (Sumber: Anastasia, 2021)

Kedua adalah panu, yakni infeksi jamur pada kulit yang disebabkan oleh golongan jamur *Malassezia*. Dapat dilihat penampakkannya pada gambar 6 di bawah ini:



Gambar 6 Panu pada Kulit Wajah (Sumber: Hartono, 2022)

Ketiga adalah psoriasis, yakni peradangan pada kulit yang menyebabkan kulit bersisik, menebal, mudah terkelupas, dan kadang juga terasa gatal. Penampakan psoriasis dapat dilihat pada gambar 7 berikut:



Gambar 7 Psoriasis pada Kulit Wajah (Sumber: Putri, 2022)

Keempat adalah eksim, yaitu reaksi alergi pada kulit yang menyebabkan kulit menjadi kemerahan, gatal, kulit menjadi kering, hingga rasa terbakar. Gambar 8 di bawah ini menampakan eksim pada kulit wajah:



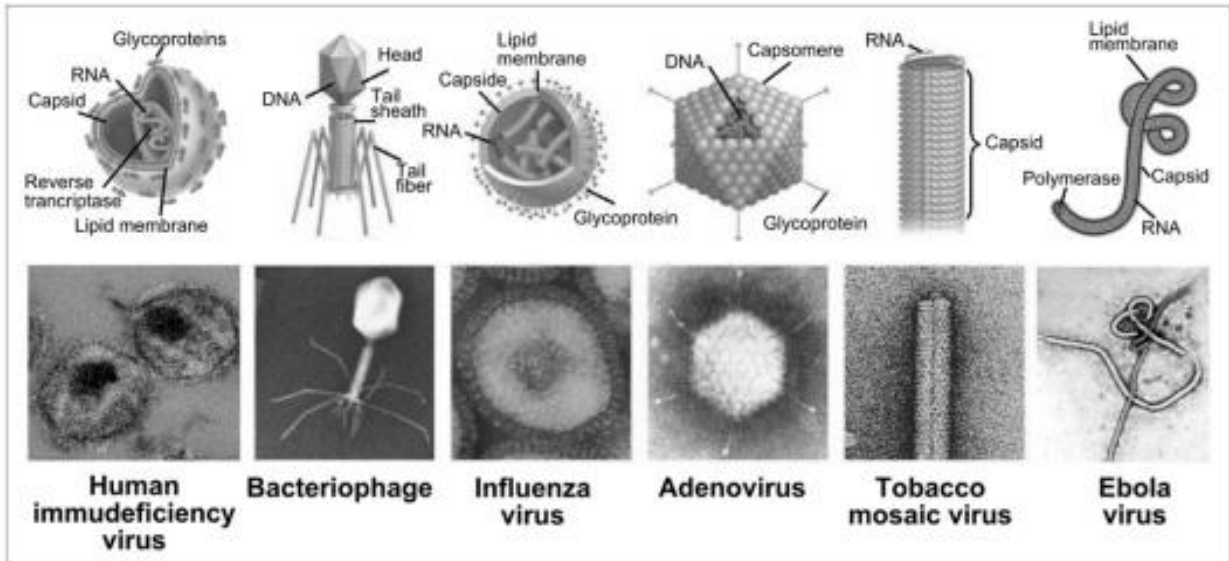
Gambar 8 Eksim pada Kulit Wajah (Sumber: Heidyana, 2022)

Kelima adalah herpes, yaitu munculnya lepuhan berwarna kemerahan dan berisi cairan pada kulit. Penampakan herpes pada kulit wajah dalam gambar 9 berikut:



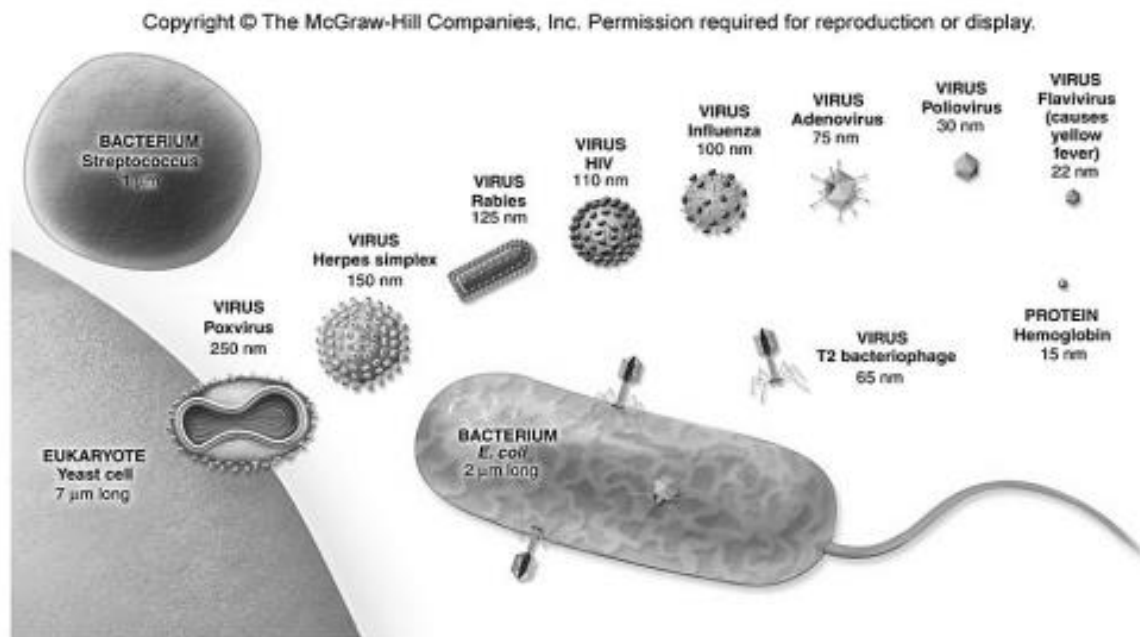
Gambar 9 Herpes pada Kulit Wajah (Sumber: Tysara, 2020)

Diantara penyebab penyakit adalah virus, dan dapat ditunjukkan pada gambar 10 berikut yang merupakan penampakan dari berbagai macam struktur virus:



Gambar 10 Berbagai Macam Struktur Virus ((Sumber: Joegijantoro, 2019)

Adapun selanjutnya dapat ditunjukkan gambar 11 yang menampakan berbagai ukuran virus:



Gambar 11 Berbagai Ukuran Virus (Sumber: Joegijantoro, 2019)

PEMBAHASAN

Dalam Islam, membahas kesehatan mental adalah membahas iman tingkat tinggi. Rasakan kehadiran Allah SWT dalam hati di mana pun kapan pun kita berada, karena Allah amat dekat dengan kita. Tidak hanya saat shalat saja, saat berdoa saja Allah kita hadirkan dalam diri kita. Berbicara mental, berbicara isi kepala yang Allah SWT anugerahkan antara lain otak, kanan dan kiri kepada manusia. Kebahagiaan dan ketidak bahagiaan. Otak memerintahkan kepada seluruh tubuh terkait bahagia atau tidak pada kondisi kita. Di dalam otak ada otak emosi. Sedih,

bahagia, marah, gelisah, itu semua adalah gambaran emosi. Walaupun gambaran emosi perempuan lebih heboh. Saat emosi, laki-laki mukanya datar, bukan berarti tidak punya emosi, tapi lebih rendah dari perempuan.

Pelajar berasrama di Ma'had Al-Zaytun dalam hal ini sudah mampu beradaptasi dan mampu bergaul. Dari kondisi tersebut dapat tergambar bahwa pada hakikatnya gurulah yang belajar dari siswa. Karena kelas kehidupan ada di dunia real yang dihadapi siswa atau pelajar apalagi mereka berasrama, yang sehari-hari tinggal dan bersosialisasi sesama santri dalam satu atap berkegiatan di dalamnya. Suka dan duka dilalui bersama. Semua berjalan dengan baik, hal tersebut menunjukkan sikap bersosialisasi dan bertoleransi di antara mereka berjalan dengan aman dan tentram, itu juga membuktikan jiwa-jiwa mereka sehat. Karena di antara ciri-ciri mental yang sehat adalah menerima hal-hal yang menyenangkan, hal-hal yang disukai dan menerima hal-hal yang tidak menyenangkan, karena itu semua akan selalu kita dapatkan, jika lulus maka sehatlah mental kita.

Warga negara Indonesia yang hidup di daerah tropis, memiliki warna kulit berbeda-beda. Dan untuk mendapatkan kulit yang sehat perlu perawatan terus menerus. Karena kesehatan kulit merupakan proses yang terus menerus. Banyak sekali kosmetik yang mengandung B3 (metil merkuri, air raksa), ada bahan berbahaya bagi kulit. Terkadang kita menginginkan kulit yang unik, dan ingin berwarna lain. Ingin berkulit cerah, padahal kulit yang sehat bukan kulit yang putih, tetapi warna kulit sesuai pigmen kulit maka disebut kulit yang sehat. Karena menurut Pangaribuan bahwa pemakaian kosmetika yang cocok atau sesuai dengan jenis kulit akan berdampak positif atau baik terhadap kulit sedangkan pemakaian kosmetika yang tidak sesuai dengan jenis kulit akan berdampak negatif bahkan merusak dan membahayakan bagi kulit (Pangaribuan, 2017).

Dalam alam bebas semua ada mikroorganisme dengan jumlah yang berbeda-beda. Kontak langsung dengannya mengakibatkan meradang, dan implamasi. Senada yang dijelaskan oleh Joegijantoro bahwa proses infeksi adalah interaksi mikroorganisme patogen dengan makroorganisme di bawah kondisi lingkungan dan sosial tertentu, yang konsepnya adalah gangguan yang disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, jamur, atau parasit. Banyak mikroorganisme hidup di tubuh kita. Mereka biasanya tidak berbahaya atau bahkan membantu, tetapi dalam kondisi tertentu, beberapa mikroorganisme dapat menyebabkan penyakit. Dan beberapa penyakit menular dapat ditularkan dari orang ke orang (Joegijantoro, 2019).

Sedangkan perawatan penyakit kulit yang sudah kronis akan lebih susah, apalagi menghilangkan bekasnya yang menghitam. Maka pencegahan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), misal dengan merontokkan mikroorganisme dengan sabun dan alkohol akan jauh lebih baik. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, maka toksiknya keluar/luruh dari tangan. Perkembangan mikroorganisme dapat diidentifikasi, ada juga jamur, bakteri, dalam lingkungan hidup kita. Di antaranya panu karena kebersihan kurang, tergolong pada jamur, psoriasis yakni penumpukan jaringan-jaringan kulit, eksim juga karena faktor kebersihan, stress, dan bakteri, herpes karena virus PHBS juga sebab karena kontak lawan jenis. Faktor-faktor utama yang terlibat dalam proses penularan infeksi dapat disimpulkan sebagai berikut, yaitu: udara, air, makanan, tanah, peralatan, dan artropoda (agen hidup) (Joegijantoro, 2019).

Adapun penyakit kulit di wajah sebagai penyebab jerawat, antara lain karena genetik yaitu tendensi kulit (kulit berminyak berjerawat), atau faktor hormonal yaitu fluktuasi hormonal, berpengaruh pada jaringan minyak yang lebih lebar. Atau juga karena kurang tidur, begadang, tidur kurang dari 7 jam, tensi darah naik, gula darah naik, mudah memicu implamasi, peradangan, hormon kortisol, karena itu jangan memancing dengan stress kurang tidur, begadang. Keluarkan hormon bahagia dengan olah raga. Aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan diimbangi dengan pola makan yang sehat merupakan pertahanan awal bagi kesehatan tubuh dan jiwa, yakni sehat dan bahagia, lahir dan batin.

KESIMPULAN

Kunci menjaga kesehatan mental yaitu dengan bahagia, yakni kita menerima hal-hal yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, memberikan cinta kepada semua makhluk tanpa syarat. Sedangkan untuk kesehatan fisik, khususnya kesehatan kulit kita perlu melakukan: mencuci baju, tidak begadang, olah raga, makan ikan sebagai sumber pro vitamin A, dan makan buah serta sayur mayur sebagai sumber vitamin dan serat untuk metabolisme yang baik bagi tubuh kita. .

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini disusun selain berdasarkan kajian literatur juga telah diseminarkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari dosen untuk para pelajar berasrama dan masyarakat umum sebagai peserta seminar yang diselenggarakan secara langsung (luring). Kegiatan tersebut terselenggara atas dukungan dari Institut Agama Islam Az-zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS) dan kerja keras panitia penyelenggara. Oleh karena itu, penulis sampaikan ungkapan rasa syukur dan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi atas terselenggaranya kegiatan tersebut dan tersusunnya artikel yang sederhana ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Arimuko. (2016). Klinik Kulit dan Kecantikan. Konsula. <https://www.konsula.com/id/indonesia/dokter/dr-abraham-arimuko-spkk>
- Aceng Ridwan Fauzi dan Rina Nurmalina. (2012). Merawat Kulit dan Wajah. PT Gramedia.
- Aril Halida. (2020). Berkenalan dengan Kesehatan Mental. Klinik Psikologi RS Jiwa Grhasia DIY. <https://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/376/berkenalan-dengan-kesehatan-mental.html>
- Arina Heidyana. (2022). Cara Menghilangkan Eksim di Wajah yang Aman dan Efektif. Klikdokter. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kulit/cara-menghilangkan-eksim-di-wajah-yang-aman-dan-efektif>
- Ayu Latifah, Kanbar Hawaari, dan Asep Deddy Supriatna. (2020). Rancang Bangun Media Pembelajaran Obat Tradisional untuk Penyakit Kulit Berbasis Android. Jurnal Algoritma, 17(2). <https://doi.org/10.33364/algoritma/v.17-2.394>
- Daeng Mangemba, Musaidah, dan Normalia. (2021). Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora, 1(1), 23–26. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jpml/article/view/543>
- Destya Arwanda, Esa Ayu Wulandari, dan Muhammad Rais Padma Saputra. (2022). Putih yang Ideal: Representasi Warna Kulit Perempuan dalam Iklan Kosmetik Vaseline Insta Fair Tahun. Jurnal Audiens, 3(1), 48–60. <https://doi.org/10.18196/jas.v3i1.11769>
- Devani Adinda Putri. (2022). Psoriasis di Wajah: Gejala, Penyebab, Pengobatan, dll. Doktersehat. <https://doktersehat.com/penyakit-a-z/psoriasis-di-wajah/>
- halodoc. (2021). 7 Rutinitas Self Care yang Bisa Dilakukan di Rumah. <https://www.halodoc.com/artikel/7-rutinitas-self-care-yang-bisa-dilakukan-di-rumah>
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. Inovasi & Layanan.
- Laudia Tysara. (2020). 8 Cara Mengobati Herpes di Wajah, Redakan Rasa Sakitnya. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/hot/read/4303564/8-cara-mengobati-herpes-di-wajah-redakan-rasa-sakitnya>

- Lina Pangaribuan. (2017). Efek Samping Kosmetik dan Penanganannya Bagi Kaum Perempuan. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 15(2), 20–28. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jkss/article/view/8771>
- Merdeka.com. (2020). 4 Jenis Kulit Wajah dan Cara Cepat Mengetahuinya. *Merdeka.Com*. <https://www.merdeka.com/jatim/4-jenis-kulit-wajah-dan-cara-cepat-mengetahuinya-kl.html>
- Mestika Zed. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Rudy Joegijantoro. (2019). *Penyakit Infeksi*. Intimedia: Kelompok Intrans Publishing.
- Soesanti Harini Hartono. (2022). Ragam dan Penyebab Infeksi Kulit di Wajah, dari Bakteri Hingga Tungau. *Gridhealth.Id*. <https://health.grid.id/read/353355799/ragam-dan-penyebab-infeksi-kulit-di-wajah-dari-bakteri-hingga-tungau?page=all>
- Sonny, J.R. Kalangi. (2013). Histofisiologi Kulit. *Jurnal Biomedik: JBM Suplemen*, 5(3), 12–20. <https://doi.org/10.35790/jbm.5.3.2013.4344>
- Sri Maryati. (2020). Metode Psikoterapi Islam terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental pada Siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *Jurnal Syntax Admiration*, 1(6), 789–804.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Edisi Kedua. Alfabeta.
- Tamara Anastasia. (2021). Penyebab Jerawat Kistik dan Cara Mengatasinya. *Klikdokter*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kulit/penyebab-jerawat-kistik-dan-cara-mengatasinya>
- Zaraz Obella Nur Adliyani. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Medical Journal of Lampung University*, 4(7), 109–113. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1458>