

PELATIHAN PEMANFAATAN HASIL ALAM SEBAGAI INOVASI PRODUK MINUMAN RETINOL SHOT UNTUK KECANTIKAN KELURAHAN WATES YOGYAKARTA

Naila Dinana Khaira^{1*}, Nabila Maulidia², Kokom Komariah³

^{1,2,3}Program Studi Magister Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta

* Penulis Korespondensi : nailadinana.2024@student.uny.ac.id

Abstrak

Kesehatan kulit wajah merupakan kebutuhan penting yang mendorong perlunya inovasi perawatan alami yang terjangkau dan aman. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan pembuatan Retinol Shot, minuman berbahan dasar wortel, apel hijau, dan lemon, sebagai alternatif perawatan kulit dari dalam. Metode pelaksanaan berupa ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung bersama ibu-ibu PKK di Dusun Wonosidi Kidul, Kulon Progo. Peserta diajarkan manfaat masing-masing bahan serta proses pembuatan minuman tanpa bahan pengawet. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru terkait pemanfaatan bahan alami untuk perawatan kulit. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta memberikan respons positif terhadap pelatihan dengan tingkat penilaian sebesar 90,7% yang termasuk kategori sangat layak. Peserta antusias dan menilai Retinol Shot mudah dibuat, efektif, dan berpotensi dikembangkan sebagai produk usaha rumahan. Kandungan beta-karoten, vitamin C, dan polifenol dalam bahan-bahan tersebut terbukti membantu mencerahkan kulit, meningkatkan elastisitas, serta memperlambat penuaan dini. Program ini tidak hanya mendukung kesehatan kulit, tetapi juga pemberdayaan ekonomi perempuan, selaras dengan tujuan SDGs nomor 3 dan 5. Dengan demikian, Retinol Shot menjadi solusi integratif berbasis komunitas dalam perawatan kulit dan penguatan ekonomi lokal.

Kata kunci: retinol alami, perawatan kulit, pemberdayaan perempuan, pengabdian masyarakat, antioksidan alami

Abstract

Facial skin health is a vital need that encourages innovation in affordable and safe natural skincare. This community service program aimed to provide training on the making of Retinol Shot, a drink made from carrots, green apples, and lemons, as an alternative internal skincare solution. The activity was conducted through lectures, demonstrations, and hands-on practice with the PKK women of Dusun Wonosidi Kidul, Kulon Progo. Participants were taught the benefits of each ingredient and the process of making the preservative-free drink. The results of the activity showed that participants gained new knowledge and skills regarding the use of natural ingredients for skin care. Based on the evaluation results, participants responded positively to the training, with a satisfaction rating of 90.7%, which falls into the "highly satisfactory" category. Participants expressed enthusiasm and considered the Retinol Shot easy to make, effective, and with potential for home-based business development. The beta-carotene, vitamin C, and polyphenols in the ingredients have been proven to help brighten the skin, enhance elasticity, and slow down premature aging. This program not only supports skin health but also empowers women economically, aligning with SDGs goals 3 and 5. Therefore, Retinol Shot presents a community-based integrative solution for skincare and local economic empowerment.

Keywords: natural retinol, skincare, women empowerment, community service, natural antioxidant

1. PENDAHULUAN

Kesehatan dan kecantikan kulit wajah merupakan kebutuhan penting yang tidak hanya dirasakan oleh kalangan muda, tetapi juga oleh ibu-ibu rumah tangga yang ingin tetap tampil segar dan percaya diri. Perawatan kulit yang ideal seharusnya dilakukan secara menyeluruh, baik dari luar maupun dari dalam tubuh

(Yanuari, 2018). Namun, masih banyak masyarakat yang menghadapi keterbatasan dalam mengakses produk perawatan kulit modern, baik dari segi biaya, pengetahuan, maupun distribusi produk (Lathie & Usodoningtyas, 2021). Kondisi ini menimbulkan kebutuhan akan solusi alternatif yang lebih mudah, alami, dan terjangkau.

Salah satu bentuk perawatan dari dalam yang semakin populer adalah konsumsi minuman alami yang mengandung zat-zat aktif seperti provitamin A (beta-karoten) dan vitamin C, yang berfungsi mendukung proses regenerasi kulit (Esmiralda, 2025). Dalam praktiknya, minuman ini dikenal sebagai retinol shot, yaitu olahan berbasis bahan alami seperti wortel, apel, dan lemon, yang mampu memberikan efek serupa dengan retinol sintetis yang biasa ditemukan pada produk skincare komersial (Dhaliwal et al., 2019). Wortel mengandung beta-karoten yang diubah tubuh menjadi vitamin A (retinol) yang membantu memperbaiki struktur kulit dan menjaga kelembapannya (Shao et al., 2017). Apel sebagai sumber vitamin C dan polifenol juga berperan dalam meningkatkan produksi kolagen dan mempercepat penyembuhan sel kulit (Rahmatullah & Ningrum, 2018). Sementara itu, lemon kaya akan asam sitrat dan vitamin C yang bersifat detoksifikasi dan mampu membantu mencerahkan kulit (Wijaya et al., 2024).

Minuman retinol shot bukan hanya berfungsi sebagai pelengkap dari perawatan luar seperti penggunaan masker wajah, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang mendukung perawatan kulit dari dalam. Retinol shot yang dirancang dari bahan alami tanpa bahan pengawet ini menawarkan alternatif yang lebih aman dan ramah lingkungan. Penelitian oleh Lathie & Usodoningtyas, (2021) menyatakan bahwa penggunaan wortel dalam bentuk sediaan minuman maupun masker dapat membantu mengurangi peradangan kulit dan meningkatkan elastisitas kulit wajah secara alami.

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Dusun Wonosidi Kidul, Kulon Progo, Yogyakarta, bekerja sama dengan mitra ibu-ibu PKK. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan pemahaman serta keterampilan praktis dalam membuat retinol shot, agar mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan mengembangkannya sebagai potensi produk usaha rumahan.

Kegiatan ini sejalan dengan upaya pencapaian tujuan SDGs (Sustainable Development Goals), khususnya tujuan ke 3 yaitu Kesehatan yang baik dan Kesejahteraan, serta tujuan ke 5 yaitu Kesetaraan Gender, dengan mendorong peran aktif perempuan dalam pemberdayaan ekonomi keluarga berbasis inovasi produk lokal.

2. BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan ini melibatkan 20 anggota PKK Dusun Wonosidi Kidul, Wates, Kulon Progo sebagai peserta pelatihan. Pemilihan peserta menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota PKK yang hadir dan bersedia

mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan. Sasaran kegiatan dipilih karena memiliki peran aktif dalam kegiatan pemberdayaan keluarga serta berpotensi menerapkan dan menyebarluaskan pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan alami untuk perawatan kulit dan pengembangan produk kecantikan berbasis potensi lokal. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan meliputi penyusunan program kerja pelatihan, penyusunan modul pelatihan, penyusunan modul pelatihan, persiapan sarana dan prasarana kegiatan, serta koordinasi dengan pengurus PKK Dusun Wonosidi Kidul terkait waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Modul pelatihan yang disusun mencakup materi perawatan kulit dari dalam dan luar, analisis jenis kulit wajah, basic skincare, pemanfaatan bahan alami untuk kecantikan, serta pembuatan masker wajah dan minuman kecantikan Retinol Shot.

Tahap pelaksanaan diawali dengan kegiatan pembukaan dan penyampaian tujuan pelatihan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai Retinol Shot yang mencakup manfaat, kandungan bahan, dan prosedur pembuatannya. Kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi analisis jenis kulit wajah dan basic skincare untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai perawatan kulit yang tepat. Setelah sesi penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik pembuatan masker wajah berbahan buah kersen dan tepung beras serta sosialisasi pemanfaatan Retinol Shot sebagai perawatan kulit dari dalam.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung dan pengisian angket evaluasi setelah pelatihan selesai. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat penerimaan peserta terhadap materi, efektivitas pelaksanaan kegiatan, serta potensi penerapan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari maupun sebagai peluang usaha berbasis bahan alami lokal.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan observasi dan angket penilaian peserta. Observasi digunakan untuk mengamati tingkat partisipasi dan keterlibatan peserta selama pelaksanaan pelatihan, sedangkan angket digunakan untuk memperoleh tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Instrumen angket disusun menggunakan skala Likert 1-5 yang terdiri atas 10 indikator penilaian, yaitu keselarasan materi dengan kebutuhan peserta, kemenarikan materi pelatihan, efektivitas penyampaian materi oleh narasumber, kesiapan narasumber, efektivitas modul atau handout pelatihan, kemudahan penerapan inovasi produk yang diberikan, kelengkapan fasilitas kegiatan, keseimbangan interaksi antara

pemateri dan peserta, kemenarikan keseluruhan kegiatan pelatihan, serta kemampuan pelatihan dalam memunculkan ide usaha berbasis bahan alami. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui tingkat keberterimaan program dan sebagai dasar perbaikan kegiatan pengabdian pada masa mendatang.

Rincian kegiatan pelatihan Retinol Shot tersaji pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pelatihan

Waktu	Kegiatan	Narasumber
15.35 – 15.45	Pembukaan	
15.45 – 16.10	Penyampaian materi jenis-jenis kulit	Tim pengabdian (Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga).
16.10 – 16.25	Penyampaian materi pembuatan minuman retinol shot	Tim pengabdian (Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga).
16.25 – 16.45	Demonstrasi pembuatan retinol shot	Tim pengabdian (Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga).
16.45 – 17.00	Penutupan, pengisian evaluasi dan kuis doorprize	Tim pengabdian (Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga).

Lokasi kegiatan berada di Dusun Wonosidi Kidul, Kulon Progo dengan peserta yaitu 20 ibu-ibu anggota PKK. Bahan-bahan pembuatan Retinol Shot yaitu:

Tabel 2. Bahan-Bahan pembuatan Retinol Shot

Bahan	Jumlah
Wortel	100 gr
Apel hijau	100 gr
Lemon	½ buah
Air matang	150 ml
Madu	1 sdm

Pada sesi demonstrasi pembuatan Retinol Shot, peserta diperkenalkan pada pemanfaatan bahan alami yang terdiri atas wortel, apel hijau, dan lemon sebagai minuman kecantikan yang dapat mendukung kesehatan kulit. Proses pembuatan dilakukan dengan mencuci seluruh bahan hingga bersih, kemudian memotong bahan menjadi ukuran yang lebih kecil untuk memudahkan proses penghalusan. Selanjutnya, wortel, apel hijau, dan lemon diblender hingga halus, kemudian disaring untuk memperoleh sari minuman yang lebih halus. Peserta juga diberikan informasi bahwa madu dapat ditambahkan sesuai selera untuk meningkatkan cita rasa

minuman. Setelah proses selesai, Retinol Shot siap dikonsumsi sebagai minuman pendamping dalam perawatan kulit dari dalam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan *Retinol Shot* sebagai minuman perawatan kulit dari dalam memberikan hasil yang signifikan, baik dari sisi pengetahuan peserta maupun keterampilan praktis yang diperoleh. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian materi dan praktik, mulai dari pengenalan bahan alami hingga proses pembuatan. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya tercermin dari respons positif peserta, tetapi juga dari munculnya kesadaran baru akan pentingnya perawatan kulit yang bersumber dari bahan-bahan alami yang sehat, aman, dan mudah didapat. Untuk memberikan gambaran lebih menyeluruh, berikut ini dijelaskan bahan yang digunakan, langkah pembuatan, serta manfaat masing-masing komponen buah dalam Retinol Shot, yang menjadi inti dari pelatihan ini.

Retinol Shot menggunakan bahan alami yaitu buah apel, wortel dan lemon. Kulit apel hijau mengandung vitamin C dan polifenol yang tinggi, memberikan efek antioksidan kuat. Penelitian oleh Asjuri et al (2023) menunjukkan bahwa ekstrak etanol kulit apel hijau memiliki aktivitas antioksidan sangat kuat, dengan nilai IC₅₀ sebesar 6,51 ppm, menjadikannya efektif dalam melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas dan memperlambat proses penuaan. Wortel kaya akan β-karoten, precursor vitamin A, yang berperan penting dalam kesehatan kulit. Studi oleh Sari J et al (2020) menunjukkan bahwa masker wajah berbahan dasar wortel dapat mencerahkan kulit dan mencegah penuaan dini, berkat kandungan β-karoten yang berfungsi sebagai antioksidan alami. Lemon mengandung vitamin C dan asam sitrat yang berfungsi sebagai antioksidan dan agen pencerah kulit. Studi oleh Puspitasari et al (2020) menunjukkan bahwa ekstrak kulit lemon memiliki aktivitas antioksidan yang sangat kuat, dengan nilai IC₅₀ sebesar 16,46 ppm, menjadikannya efektif dalam mencegah penuaan dini dan mencerahkan kulit.

Berdasarkan hasil praktik lapangan, prosedur pembuatan Retinol Shot dilakukan sebagai berikut:

- 1) Siapkan 1 buah wortel ukuran sedang, ½ buah apel hijau, dan ½ buah lemon.;
- 2) Cuci bersih semua bahan. Wortel dan apel dipotong kecil-kecil. Lemon diperas untuk diambil airnya.;
- 3) Masukkan wortel dan apel ke dalam blender, tambahkan air matang secukupnya.;
- 4) Blender hingga halus, saring menggunakan kain kasa atau saringan halus.;
- 5) Tambahkan air perasan lemon ke dalam sari buah.;
- 6) Dapat dikonsumsi langsung, dengan tambahan madu sebagai pemanis alami jika diinginkan.

Proses pembuatan Retinol Shot dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Proses pembuatan retinol shot

Konsumsi retinol shot secara rutin memiliki manfaat yaitu: 1) Meningkatkan elastisitas kulit dan mengurangi tanda-tanda penuaan dini (efek retinol dari beta-karoten). 2) Mencerahkan kulit secara alami dan meratakan warna kulit (efek vitamin C dan asam sitrat). 3) Membantu proses detoksifikasi dan meningkatkan hidrasi kulit. 4) Mendukung proses regenerasi sel kulit secara lebih optimal.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman mengenai manfaat perawatan kulit dari dia serta keterampilan membuat Retinol Shot secara mandiri. Peserta antusias selama pelatihan dan menyatakan minuman ini mudah dibuat dan bermanfaat. Berdasarkan hasil angket evaluasi yang diberikan kepada 20 peserta, diperoleh rata-rata persentase penilaian sebesar 90,7% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan angket penilaian peserta yang disusun untuk mengukur tingkat keberterimaan dan kualitas pelaksanaan program pengabdian. Instrumen evaluasi menggunakan skala Likert 1–5 dan mencakup beberapa indikator yang berkaitan dengan materi, narasumber, fasilitas, serta potensi penerapan hasil pelatihan. Adapun indikator yang digunakan dalam evaluasi kegiatan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Indikator Evaluasi Kegiatan

No	Indikator Penilaian
1	Keselarasan materi dengan kebutuhan peserta
2	Kemenarikan materi pelatihan

3	Efektivitas penyampaian materi oleh narasumber
4	Kesiapan narasumber
5	Efektivitas handout/modul pelatihan
6	Kemudahan penerapan inovasi produk
7	Kelengkapan fasilitas kegiatan
8	Keseimbangan interaksi pemateri dan peserta
9	Kemenarikan kegiatan pelatihan
10	Kemampuan pelatihan memunculkan ide usaha

Selain menggunakan angket, evaluasi juga dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung. Observasi difokuskan pada tingkat kehadiran, partisipasi dalam diskusi, antusiasme selama demonstrasi dan praktik, serta keterlibatan peserta dalam sesi tanya jawab. Data yang diperoleh dari angket dan observasi digunakan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan. Evaluasi menunjukkan Retinol Shot sebagai solusi sederhana dan aplikatif dalam merawat kulit secara alami, dengan bahan yang mudah dijangkau dan tidak memerlukan teknologi yang tinggi.

Selain aspek kesehatan kulit, pelatihan ini juga membuka potensi pengembangan usaha rumahan, mengingat Retinol Shot dapat dikemas dan dipasarkan sebagai minuman herbal. Hal ini mendukung pemberdayaan perempuan dan penguatan ekonomi rumah tangga.



Gambar 2. Pelatihan membuat retinol shot

4. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan *Retinol Shot* yang berbahan dasar wortel, apel hijau, dan lemon telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, khususnya ibu-ibu PKK di Dusun Wonosidi Kidul, mengenai pentingnya perawatan kulit dari dalam menggunakan bahan alami yang mudah diperoleh dan aman dikonsumsi. Retinol Shot terbukti menjadi alternatif sederhana namun efektif dalam mendukung kesehatan kulit, dengan manfaat utama seperti meningkatkan elastisitas kulit, mencerahkan wajah secara alami, serta membantu proses regenerasi sel kulit berkat kandungan antioksidan dan vitamin yang tinggi dalam tiap bahan.

Wortel sebagai sumber beta-karoten memberikan efek anti-aging dan menjaga kelembapan kulit, apel

hijau mengandung polifenol dan vitamin C untuk meningkatkan produksi kolagen dan mempercepat perbaikan sel, sedangkan lemon membantu detoksifikasi dan mencerahkan kulit melalui asam sitratnya. Seluruh manfaat tersebut telah didukung oleh literatur ilmiah dari jurnal terakreditasi, sehingga memperkuat validitas pendekatan ini.

Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga memberikan dampak ekonomi melalui peluang pengembangan usaha rumahan. Peserta termotivasi untuk menjadikan Retinol Shot sebagai produk minuman herbal yang potensial dipasarkan secara lokal. Hal ini turut mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), terutama tujuan nomor 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan) serta nomor 5 (Kesetaraan Gender), melalui pemberdayaan perempuan berbasis inovasi lokal. Dengan demikian, Retinol Shot tidak hanya bermanfaat sebagai perawatan kulit alami, tetapi juga berpotensi menjadi solusi berbasis komunitas dalam mengintegrasikan kesehatan, edukasi, dan pemberdayaan ekonomi keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu PKK Dusun Wonosidi Kidul, Kulon Progo, atas partisipasi aktif dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan pelatihan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan program pengabdian ini.

Penulis juga mengapresiasi Dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses perencanaan hingga penyusunan artikel ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat serta menjadi inspirasi untuk inovasi perawatan kulit berbasis bahan alami di lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Asjur, A. V., Santi, E., Musdar, T. A., Saputro, S., & Rahman, R. A. (2023). Formulasi dan Uji Aktivitas Antioksidan Sediaan Face Mist Ekstrak Etanol Kulit Apel Hijau (*Pyrus malus L.*) dengan Metode DPPH. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 5(3), 297–305.

- Dhaliwal, S., Rybak, I., Ellis, S. R., Notay, M., Trivedi, M., Burney, W., Vaughn, A. R., Nguyen, M., Reiter, P., Bosanac, S., Yan, H., Foolad, N., & Sivamani, R. K. (2019). Prospective, randomized, double-blind assessment of topical bakuchiol and retinol for facial photoageing. *British Journal of Dermatology*, 180(2), 289–296. <https://doi.org/10.1111/bjd.16918>
- Esmiralda, N. (2025). Hubungan Perilaku Penggunaan Perawatan Kulit Wajah Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswi Universitas Batam. *19(1)*, 11–18.
- J, S. D., Y, W. B., D, L., & S, D. (2020). Masker Perawatan Kulit Wajah Berbahan Wortel (*Daucus carota*). *E-Jurnal*, 9(220), 65–71.
- Lathie, I. Y., & Usodoningtyas, S. (2021). Pemanfaatan Wortel Dalam Sediaan Masker Untuk Mengatasi Kulit Wajah Bermasalah. *Journal Beauty and Cosmetology*, 3(1), 25–33.
- Puspitasari, A. D., Susanti, E., & Khustiana, A. (2020). Aktivitas Antioksidan Dan Penetapan Kadar Vitamin C Perasan Daging Buah Lemon (*Citrus limon (L.) Osbeck*) Menggunakan Metode ABTS. *Jurnal Ilmu Teknosains*, 5(2), 99–104.
- Rahmatullah, S., & Ningrum, W. A. (2018). Formulasi Sabun Mandi Dengan Minyak Buah Apel (*Malus Domesticus*) Sebagai Sabun Kecantikan. *Jurnal Farmasi Sains Dan Praktis*, 4(2), 45–48. <https://doi.org/10.31603/pharmacy.v4i2.2320>
- Shao, Y., He, T., Fisher, G. J., Voorhees, J. J., & Quan, T. (2017). Molecular basis of retinol anti-ageing properties in naturally aged human skin in vivo. *International Journal of Cosmetic Science*, 39(1), 56–65. <https://doi.org/10.1111/ics.12348>
- Wijaya, D. P., Zakia, N., Danar, D., & Pramesti, I. N. (2024). Pelatihan Pembuatan Lulur Aromatik Dari Kulit Lemon Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa SMAN 6 Malang. *5(3)*, 1293–1306.
- Yanuari, E. K. (2018). Kelayakan Masker Buah Kersen (*Muntingia Calabura L.*) Dan Tepung Beras Untuk Mencerahkan Kulit Wajah (Issue 024).