

## Pengaruh Gaya Hidup Dan Kebiasaan Perawatan Kulit Terhadap Penuaan Kulit

Nadia Lasmi<sup>1</sup>, Linda Rosalina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Padang  
Email: [nadialaami99@gmail.com](mailto:nadialaami99@gmail.com)<sup>1</sup>, [linda.rosalina@fpp.unp.ac.id](mailto:linda.rosalina@fpp.unp.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Gaya hidup adalah bentuk dari interaksi sosial. gaya hidup sebagai salah satu cara yang ditempuh individu dalam menjalani hidupnya seperti aktivitas, minat, sikap, komsumsi dan harapan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat umum yang berusia 30-50 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability* karena jumlah anggota populasi tidak diketahui. Variabel dari penelitian ini terdiri dari dua variabel X dan satu variabel Y. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data primer, yaitu yang didapatkan langsung dari responden dengan cara menyebarkan kuisioner. Data primer tersebut adalah kuisioner mengetahui pengaruh faktor gaya hidup dan perawatan kulit terhadap penuaan kulit pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan juga pembahasan, dapat diambil disimpulkan sebagai berikut. 1) Faktor gaya hidup memiliki pengaruh secara signifikan terhadap penuaan kulit, artinya H1 dari penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor gaya hidup berpengaruh dan signifikan terhadap penuaan kulit. 2) Kebiasaan perawatan kulit berpengaruh signifikan terhadap penuaan kulit, artinya H2 dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan perawatan kulit berpengaruh signifikan terhadap penuaan kulit. 3) Berdasarkan uji F yang telah dilakukan jika nilai signifikan ( $<0,05$ ) maka berkesimpulan variabel independen berpengaruh signifikan secara siultan terhadap dependen. Artinya dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit berpengaruh secara signifikan dan simultan terhadap penuaan kulit. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran diberikan kepada berbagai pihak sebagai berikut. Pertama, penelitian ini sebaiknya digunakan sebagai bahan ajar dalam mata kuliah untuk mahasiswa, guna memperluas pengetahuan mereka tentang pengaruh gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit terhadap penuaan. Kedua, diharapkan penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan rutinitas skincare, terutama penggunaan sunscreen, untuk mencegah penuaan kulit. Ketiga, peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas kajian mengenai faktor-faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit lain yang mungkin mempengaruhi penuaan kulit.

**Kata kunci:** Gaya Hidup, Perawatan Kulit, Penuaan Kulit

## Abstract

Lifestyle is a form of social interaction. lifestyle as one of the ways individuals live their lives such as activities, interests, attitudes, consumption and expectations. The method used in this research is a quantitative method with a descriptive approach. The population in this study is the general public aged 30-50 years. The sampling technique used in this research is non-probability technique because the number of population members is unknown. The variables of this study consist of two X variables and one Y variable. The type of data used in this study is primary data, which is obtained directly from respondents by distributing questionnaires. The primary data is a questionnaire to determine the effect of lifestyle factors and skin care on skin aging in college students. Based on the results of the research that has been conducted and also the discussion, the following conclusions can be drawn. 1) Lifestyle factors have a significant influence on skin aging, meaning that H1 of this study is accepted. So it can be concluded that lifestyle factors have a significant effect on skin aging. 2) Skin care habits have a significant effect on skin aging, meaning that H2 in this research is accepted. So it can be concluded that skin care habits have a significant effect on skin aging. 3) Based on the F test that has been carried out if the significant value ( $<0.05$ ), it concludes that the independent variable has a significant effect simultaneously on the dependent. Artinyah<sup>3</sup> in this study is accepted. So it can be concluded that lifestyle factors and skin care habits have a significant and simultaneous effect on skin aging. Based on the results of the study, some suggestions are given to various parties as follows. First, this study should be used as teaching material in courses for university students, to broaden their knowledge about the influence of lifestyle and skincare habits on aging. Second, it is hoped that this study will provide insight into the importance of a healthy lifestyle and skincare routine, especially the use of sunscreen, to prevent skin aging. Third, future researchers are advised to expand the study on other lifestyle factors and skincare habits that may influence skin aging.

**Keywords:** *Lifestyle, Skincare, Skin Aging*

## PENDAHULUAN

Kulit organ tubuh yang terletak diluar dan gunanya untuk melapisi organ dalam dari lingkungan luar. Luas kulit orang dewasa 1,5 sampai 1,75 m<sup>2</sup> dengan berat kira-kira 15% dari berat badan. Menurut Gallo (2017) mengatakan bahwa kulit merupakan organ kompleks yang terdiri dari jenis sel dalam struktur kulit, termasuk di dalamnya epidermis, demis, dan jaringan subkutan yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari agen eksternal dan menjaga homeostatis internal.

Kulit memiliki fungsi sebagai pelindung tubuh yang membantu dalam pengaturan suhu serta bertindak sebagai salah satu organ sensasi yang mengenal sentuhan sebagai indra peraba. sama halnya dengan jaringan lainnya, kulit manusia mengalami proses degeneratif dan penuaan. proses penuaan pada kulit dapat meliputi

hilangnya elastisitas, degenerasi serat elastis, pengurangan kandungan kolagen dan kekebalan epidermis, peningkatan kerutan dan kondisi kulit yang semakin mengering (Nagula & Waikar, 2019)

Menurut Sinaga (2018) mengatakan bahwa penuaan merupakan suatu proses degeneratif yang melibatkan semua organ salah satu diantaranya kulit. Proses berkurangnya kemampuan jarngan untuk mempertahankan dan memperbaiki struktur beserta fungsi baik secara normal ataupun fisiologis yang sering disebut penuaan atau *aging*. Organ terluar manusia yang menagalami penuaan salah satunya kulit terutama pada wajah.

Ada dua faktor yang menyebabkan penuaan kulit yaitu instrinsik dan ekstrinsik. Menurut Yusharyahya (2021) mengatakan bahwa faktor instrinsik lapisan epidermis yang menipis dan pertukaran nutrisi ke epidermis berkurang. Akibatnya kulit mudah lecet dan robek setelah trauma ringan. Kamampuan proliferasi sel basal semakin menurun. Di lapisan dermis, jumlah sel mast dan fibroblas lebih sedikit dibandingkan dikulit muda dan hal tersebut juga terjadi pada serat kolagen serta serat elastin.pana penuaan intrinsik ini terjadi penipisan kulit, kerutan halus, kulit kering, kulit kendur, dan tumor jinak kulit : *keratosis seboroik, cherry angioma*. sedangkan Penuaan kulit ekstrinsik pada penelitian Yusharyahya (2021) merupakan penuaan kulit yang faktor utamanya yaitu pajanan radiasi ultraviolet atau paparan sinar matahari sehingga terjadinya photo aging yang mengacu pada pajanan sinar matahari dalam waktu yang lama. Pada penuaan ekstrinsik ini lapisan epidermis menebal dan pada lapisan dermis menipis. Pada stratum korneum menebal karena kegagalan degradasi korneosit dari desmosom. Ekpresi kolagen tipe VII dalam keratinosit menurun area terpajan ultraviolet. Akibat dari berkurangnya kolagen tersebut dapat menyebabkan terjadinya pembentukan keriput. Proses penuaan ekstrinsik yang berasal dari luar tubuh salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud gaya hidup yang memiliki faktor di dalamnya misalnya: pola makan, minum minuman beralkohol, merokok, aktivitas fisik dan lain hal sebagainya.

Menurut Kaharu dan Budiarti (2016) gaya hidup merupakan pola hidup individu dalam kegiatan kehidupan sehari-hari baik dalam bentuk minat dan pendapat (opini) yang bersangkutan. Gaya hidup merupakan pola tindakan yang membedakan seseorang atau sekelompok orang. Jika gaya hidup diasumsikan sebagai idiologi, maka akan dibentuk identitas diri yang bersifat individu ataupun kelompok yang membedakan dengan yang lain. Gaya hidup memiliki tujuan yang dapat membentuk citra yang baik bagi pengguna ataupun pengikutnya. Citra yang tampil dalam gaya hidup sering berkaitan dengan penampilan seseorang dan memiliki sifat yang dapat ditangkap dan dirasakan oleh indera. Citra yang timbul atas gaya hidup yang dipilih seseorang berkaitan erat dengan nilai dan status sosial dari model gaya hidup yang digunakan (Cleopatra, 2015).

Gaya hidup adalah bentuk dari interaksi sosial. gaya hidup sebagai salah satu cara yang ditempuh individu dalam menjalani hidupnya seperti aktivitas, minat, sikap, komsumsi dan harapan. Gaya hidup mendorong kebutuhan dan sikap individu dalam

mempengaruhi aktivitas dan penggunaan produk serta perawatan pada kulit (Sahir *et al.*, 2016).

Menurut Goodman *et al* (2019) mengatakan bahwa faktor gaya hidup yang sehat adalah melindungi kulit dari paparan sinar UV, menjaga pola makan, menjaga pola tidur serta menghindari kebiasaan merokok dan minum alkohol dikarenakan merokok dan minum alkohol menyebabkan terjadinya dehidrasi yang akan merusak kulit serta mengurangi kolagen yang menyebabkan penuaan kulit lebih cepat. Menurut Fauzi (2013) merokok dapat menghabiskan Vit C didalam tubuh oleh zat benzopyrene yang terdapat dikandungan asap rokok, dengan demikian tidak bisa lagi menunjang kolagen yang sehat dan menimbulkan kerutan pada kulit, terutama pada area wajah. Minum alkohol juga dapat mengambil persediaan vitamin B untuk tubuh dan mengurangi cadangan Vit C. terlalu banyak alkohol berakibat buruk bagi kesehatan.

Perawatan kulit merupakan aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan kulit dan meningkatkan penampilan. Perawatan kulit dapat mencangkup nutrisi bagi kulit, menghindari dampak dari paparan sinar matahari yang berlebihan, dan penggunaan pelembab yang tepat. Aktivitas yang dapat meningkatkan penampilan adalah penggunaan kosmetik, melakukan exfoliasi untuk menghilangkan sel kulit mati, menggunakan botox untuk mengurangi kerutan, dan menggunakan terapi retinol untuk mengurangi garis-garis halus dan kerutan (penzer & Ersler, 2010)

Menurut Rosalina (2023) Perawatan penuaan kulit merupakan suatu tindakan perawatan yang berguna menyamarkan kerutan kerutan pada kulit dan sel kulit yang mengelupas atau yang sudah mati, sehingga terjadi pembaharuan sel-sel kulit. Minerva & Astuti (2019) menjelaskan bahwa proses penuaan kulit tidak dapat dihentikan atau dihindari, tapi ada berbagai usaha yang dapat dilakukan untuk memperlambat proses penuaan pada kulit. Perawatan penuaan kulit akan berhasil apabila dilakukan lebih dini atau awal dan secara konsisten. Menjaga kulit agar tetap sehat adalah dengan cara mengkomsumsi makanan yang sehat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, hindari makanan yang cepat saji, serta perawatan menggunakan masker sesuai dengan permasalahan wajah.

Perawatan kulit wajah telah dilakukan sejak zaman dahulu walaupun keterbatasan alat dan kosmetik. Pada zaman dahulu kosmetika yang digunakan perawatan kulit wajah dibuat dengan memanfaatkan bahan alam yang ada. Menurut Wasitaadmadja (1997), kosmetik dari bahan alam baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, hewan, maupun bahan lainnya telah ada sejak 3500 tahun yang lalu. Penggunaan kosmetik dalam bentuk sederhana dan dengan cara tradisional, telah digunakan oleh manusia sejak dahulu. Seiring berjalannya waktu, serta berkembangnya pengetahuan maka ditemukanlah sediaan kosmetik yang lebih modern seperti sediaan yang berbentuk krim, yang merupakan campuran dari beberapa komponen bahan yang diformulasikan lebih stabil didalam industri farmasi.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan pada tanggal 28 juli 2024 terhadap dosen dan tenaga pendidik Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang ,5 dari 8 orang yang suka makan tinggi lemak,6 dari 8 responden yang mengaku jarang memakai *suncreen*, 6 dari 8 responden menjawab bahawa mereka

sedang mengalami jerawat dan kulit kusam, 6 dari 8 responden menjawab bahwa mereka sangat jarang melakukan aktivitas fisik atau berolah raga, 5 dari 8 responden menjawab mereka suka memakan makanan olahan cepat saji, 6 dari 8 responden yang kurang melakukan perawatan *skin care* dengan rutin, 5 dari 8 responden menjawab adanya timbul kerutan halus dan bitik hitam.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mendapatkan informasi bahwa dosen dan tenaga pendidik Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang tentang faktor gaya hidup yang masih tinggi lemak, timbulnya bintik hitam dan kulit kusam, makanan cepat saji, olahraga yang kurang dan kebiasaan perawatan masih kurang diperhatikan sehingga mulai munculnya tanda-tanda penuaan kulit. Untuk itu, penulis ingin mengungkap secara lebih jauh mengenai pengetahuan sekaligus analisis persepsi dosen dan tenaga pendidik Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang tentang gaya hidup terhadap penuaan kulit. Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ini dengan judul “Pengaruh Faktor Gaya Hidup dan Kebiasaan Perawatan Kulit Terhadap Penuaan Kulit.”

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat umum yang berusia 30-50 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability* karena jumlah anggota populasi tidak diketahui. Variabel dari penelitian initerdiri dari dua variabel X dan satu variabel Y. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data primer, yaitu yang didapatkan langsung dari responden dengan cara menyebarkan kuisioner. Data primer tersebut adalah kuisioner mengetahui pengaruh faktor gaya hidup dan perawatan kulit terhadap penuaan kulit pada mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan komunikasi tidak langsung atau menyebarkan kuisioner yang tersusun. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket atau kuisioner yang disusun menggunakan skala likert dengan menyusun dalam bentuk kelimat yang bersifat positif yang berhubungan dengan kedua variabel penelitian. Uji coba instrumen dilakukan dengan melakukan uji validitas dan reabilitas. Pengujian Pra Syarat Analisis terdiri dari 3 yaitu, Uji Normalitas, Uji Multikolinealitas, dan Uji Heterokedastisitas. Analisis regresi digunakan untuk menguji adanya variabel mediasi antara variabel independen (X<sub>1</sub>,X<sub>2</sub>) dan variabel dependen (Y) (Ghozali,2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Uji T

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas berpengaruh secara persial (individu) terhadap variabel terikat, dengan memperhatikan tingkat signifikansi nya yaitu 0,05.

- a. Apabila tingkat signifikansinya  $< \alpha$  (0,05), maka variabel independen secara individual berpengaruh terhadap variabel dependen.
- b. Apabila tingkat signifikansinya  $> \alpha$  (0,05) maka variabel independen secara individu tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.

Tabel 1. Hasil Uji T

		Coefficients <sup>a</sup>				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-0,031	2,170		-0,014	0,989
	Faktor gaya hidup	0,500	0,077	0,563	6,464	0,000
	Kebiasaan Perawatan kulit	0,478	0,134	0,311	3,573	0,001

a. Dependent Variable: Penuaan kulit

a. Faktor gaya hidup

Berdasarkan tabel diatas hasil dari Uji t- hitung memiliki nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  artinya H1 diterima dan H0 ditolak, variabel gaya hidup memiliki pengaruh terhadap penuaan kulit secara individual.

b. Kebiasaan Perawatan kulit

Berdasarkan tabel di atas hasil uji t-hitung  $0,01 < 0,05$  artinya H2 diterima dan H0 ditolak, variabel kebiasaan perawatan kulit memiliki pengaruh terhadap penuaan kulit secara individual.

## 2. Uji F (Simultan)

Menurut Ghozali (2018) mengatakan bahwa Uji F digunakan untuk melihat apakah terjadi kelayakan atau terjadinya pengaruh secara simultan antara variabel independen dengan variabel dependen yang digunakan dalam suatu penelitian. Uji F dilakukan dengan membandingkan antara nilai signifikansi dengan tingkat keyakinan yang ingin dicapai ( $\alpha$ ) yaitu sebesar 0,05. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji F adalah mengetahui apakah variabel bebas berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dinyatakan variabel bebas berpengaruh.

Tabel 1. Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	185,970	2	####	57,153	,000 <sup>b</sup>
	Residual	120,393	74	1,627		
	Total	306,364	76			

a. Dependent Variable: Penuaan kulit

b. Predictors: (Constant), Kebiasaan Perawatan kulit, Faktor gaya hidup

Berdasarkan hasil tabel diatas yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit terhadap penuaan kulit adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji F secara simultan diterima yang berarti faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit secara simultan berpengaruh terhadap penuaan kulit.

### 3. Uji Determinasi

Uji determinasi dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan kekeratan antar variabel terikat terhadap variabel bebas. Uji determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat. Dalam hal ini nilai determinasi ditunjukkan oleh nilai *Adjust R Square*. Hasil dari pengujian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,790 <sup>a</sup>	0,625	0,614	1,247
a. Predictors: (Constant), kebiasaan perawatan kulit, Faktor gaya hidup				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengaruh faktor gaya hidup ( $X_1$ ) dan kebiasaan perawatan kulit ( $X_2$ ) terhadap penuaan kulit ( $Y$ ) diperoleh nilai koefisien determinasi yang tertulis *Adjust R Square* sebesar 0,614 dapat dijelaskan bahwa besarnya porposi pengaruh faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit adalah 61% sedangkan sisanya yaitu 39% dipengaruhi faktor lain dari luar variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dibuat pembahasan faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit serta pengaruh antara kedua variabel tersebut terhadap penuaan kulit. Dari analisis yang telah dilakukan dapat diketahui

bahwa variabel independen (faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (penuaan kulit). Penjelasannya sebagai berikut:

### **Pengaruh faktor gaya hidup terhadap penuaan kulit.**

Berdasarkan Uji T faktor gaya hidup memiliki nilai signifikansi 0,00 atau(<0,05). Maka berkesimpulan bahwa faktor gaya hidup berpengaruh signifikan terhadap penuaan kulit. Berdasarkan deskriptif statistik yang telah dilakukan pada variabel harga didapatkan tingkat capaian responden senilai 93% dengan kategori sangat baik sehingga dikatakan bahwa penuaan kulit dapat dipengaruhi berdasarkan faktor gaya hidup. Berdasarkan latar belakang terdapat 5 dari 8 responden yang suka memakan makanan olahan cepat saji dan 6 dari 8 yang sanagt jarang melakukan aktifitas fisik. Setelah penelitian dilakukan, bahwa faktor gaya hidup yang tidak baik yang dilakukan oleh responden. Sehingga adanya strategi faktor gaya hidup unutk membuat responden melakukan aktivitas fisik serta menghindari makanan olahan. Karena faktor gaya hidup dapat mempengaruhi penuaan kulit.

Hasil peelitian ini sejalan dengan buku yang telah diterbitkan oleh (Nurlinawati & Kep, n.d.) dengan judul buku tentang “ Gizi dan Penyakit Kulit” hasil dari buu tersebut mengatakan bahwa makanan tinggi lemak akan mendapat berbagai macam penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penuaan kulit. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mailita & Suci (2024) tentang “Hubungan aktivitas Fisik dengan kualitas Hidup lansia di Puskesmas andalas Padang tahun 2024”. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat mempegaruhi penuaan kulit sebab semakin tuaatau bertambah umur seseorang semakin tinggi resiko mengalami masalah kesehatan karena proses penuaan kulit. Begitupun penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh antara variabel faktor gaya hidup terhadap variabel penuaan kulit secara signifikan.

### **Pengaruh kebiasaan perawatan kulit terhadap penuaan kulit.**

Berdasarkan uji T kebiasaan perawatan kulit memiliki nilai signifikansi senilai 0,01 (<0,05). Maka berkesimpulan bahwa kebiasaan perawatan kulit berpengaruh signifikan terhadap penuaan kulit. Berdasarkan deskriptif statistik yang telah dilakukan pada variabel kebiasaan perawatan kulit didapatkan tingkat capaian responden senilai 91% dengan kategori sangat baik sehingga dikatakan bahwa kebiasaan perawatan kulit dapat mempengaruhi penuaan kulit. Berdasarkan pada latar belakang terdapat keluhan dari 6 responden mengenai tentang penggunaan sancreen yang belum rutin dilakukan sehingga perlu ditingkatkan penggunaan sanreen baik dalam rumah maupun saat berpergian.karena dari hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa kebiasaan perawatan kulit berpengaruh kepada penuaan kulit.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitraneti et al (2024), tentang “Pengaruh Paparan Sinar Ultraviolet terhadap kesehatan kulit dan Upaya pencegahanya : Tinjauan Literatur” hasil penelitiannya menyatakan bahwa sunscreen mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap penuaan kulit. Begitupun dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh antara variabel kebiasaan perawatan kulit terhadap penuaan kulit secara signifikan.

## Pengaruh faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit terhadap penuaan kulit.

Berdarkan uji F yang telah dilakukan jika nilai signifikansinya ( $<0,05$ ) maka kesimpulan variabel independen berpengaruh signifikan secara simultan terhadap dependen. Dapat dikatakan bahwa faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit berpengaruh positif dan signifikansi secara simultan terhadap penuaan kulit.

Berdasarkan perhitungan Adjust R Square sebesar 0,614 dapat dijelaskan bahwa besarnya sumbangan proporsi pengaruh faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit adalah sebesar 61% sedangkan sisanya 39% dipengaruhi faktor lain dari luar variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Dari hasil penelitian ini, faktor gaya hidup dan penuaan kulit berpengaruh secara signifikan kepada penuaan kulit sehingga apabila melakukan faktor gaya hidup sesuai atau yang baik maka akan berkurang meningkatnya penuaan kulit. Begitupun dengan kebiasaan perawatan kulit, apabila dilakukan dengan rutin dan sesuai dengan jenis kulit maka akan berkurangnya tingkat penuaan kulit serta sebaliknya.

## SIMPULAN

Berasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan juga pembahasan, dapat diambil disimpulkan sebagai berikut: Faktor gaya hidup memiliki pengaruh secara signifikan terhadap penuaan kulit, artinya H1 dari penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor gaya hidup berpengaruh dan signifikan terhadap penuaan kulit. Kebiasaan perawatan kulit berpengaruh signifikan terhadap penuaan kulit, artinya H2 dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan perawatan kulit berpengaruh signifikan terhadap penuaan kulit. Berdasarkan uji F yang telah dilakukan jika nilai signifikan ( $<0,05$ ) maka berkesimpulan variabel independen berpengaruh signifikan secara simultan terhadap dependen. Artinya H3 dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor gaya hidup dan kebiasaan perawatan kulit berpengaruh secara signifikan dan simultan terhadap penuaan kulit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cleopatra, M. (2015). Pengaruh Gaya Hidup dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(2), 168–181. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i2.336>
- Fauzi, A. R. (2013). *Merawat kulit dan Wajah*. Elex Media Komputindo.
- Fitraneti, E., Rizal, Y., Nafiah, S. R., Primawati, I., & Hamama, D. A. (2024). Pengaruh Paparan Sinar Ultraviolet terhadap Kesehatan Kulit dan Upaya Pencegahannya: Tinjauan Literatur. *Scientific Journal*, 3(3), 185–194.
- Gallo, R. L. (2017). Human skin is the largest epithelial surface for interaction with microbes. *Journal of Investigative Dermatology*, 137(6), 1213–1214.
- Kaharu, D., & Budiarti, A. (2016). Pengaruh Gaya Hidup, Promosi, Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Pada Cosmic. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 5(3).
- Mailita, W., & Suci, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia

- Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 293–302.
- Nagula, R. L., & Waikar, S. (2019). Recent advances in topical delivery of flavonoids: A review. *Journal of Controlled Release*, 296, 190–201.
- Nurlinawati, N., & Kep, M. (n.d.). BAB 12 Gizi Dan Penyakit Kulit. *Gizi & Penyakit Kronis*, 150.
- Rosalina,Linda (2003). *Kelayakan Body Scrub Kulit Buah Delima (Pinica Granatum) untuk perawatan kulit Anti-Aging*.
- Sahir, S. H., Ramadhani, A., & Tarigan, E. D. S. (2016). Pengaruh gaya hidup, label halal dan harga terhadap keputusan pembelian kosmetik wardah pada mahasiswa program studi manajemen fakultas ekonomi universitas medan area medan. *JKBM (Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen)*, 3(1).
- Sinaga, P. O. F. M. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pegawai Administrasi Universitas HKBP Nommensen Medan Tentang Penuaan Kulit Pada Tahun 2017*.
- Yusharyahya, S. N. (2021). Mekanisme Penuaan Kulit sebagai Dasar Pencegahan dan Pengobatan Kulit Menua: Mechanism of Skin Aging. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(2), 150.