

## Peran Gizi Dalam Perawatan Kulit Yang Optimal

**Tatia Sinta Mariani Manalu**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

[tatiasinta@gmail.com](mailto:tatiasinta@gmail.com)

**Melda Rubiatun Nabila**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

**Novita Dwi Ramadhani**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

**Ufara Maykasyahrani Azzahroh**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Alamat: Jl. Raya Palka Km 3 Sindangsari, Pabuaran, Kab. Serang Provinsi Banten

Korespondensi penulis: [tatiasinta@gmail.com](mailto:tatiasinta@gmail.com)

### **Abstract**

*Beauty has become a social goal that many people dream of, with a perfect body, face and skin considered the key to self-confidence and social status. However, beauty procedures that are often performed in an unhealthy manner, especially extreme diets or neglecting proper nutrition, can lead to skin problems and premature aging. The purpose of this study is to determine the effect of nutrition on skin health, focusing on the role of nutrition in maintaining beauty and preventing premature aging. The research method used was descriptive qualitative research where information was collected through observation and interviews with nutritionist. The results showed that a healthy and balanced diet rich in antioxidants, vitamins and minerals is essential for maintaining healthy skin. Certain nutrients, such as vitamins A, C, E, omega-3 fatty acids and protein, play a special role in skin care. On the other hand, an unhealthy diet, especially fast food that is high in fat and sugar, can lead to skin problems such as acne and premature aging. Therefore, it is important for us to pay attention to our diet and choose the right foods to maintain healthy and beautiful skin.*

**Keywords:** Beauty, Diet, Nutrition, Skin

### **Abstrak**

*Kecantikan sudah menjadi tujuan sosial yang diimpikan banyak orang, dimana tubuh, wajah, dan kulit yang sempurna dianggap sebagai kunci kepercayaan diri dan status sosial. Namun, prosedur kecantikan yang sering dilakukan dengan cara yang tidak sehat, terutama diet ekstrem atau mengabaikan nutrisi yang tepat, dapat menyebabkan masalah kulit dan penuaan dini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh nutrisi terhadap kesehatan kulit, dengan fokus pada peran nutrisi dalam menjaga kecantikan dan mencegah penuaan dini. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dimana informasi dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan ahli gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan sehat dan seimbang kaya antioksidan, vitamin dan mineral sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit. Nutrisi tertentu, seperti vitamin A, C, E, asam lemak omega-3 dan protein, berperan khusus dalam perawatan kulit. Di sisi lain, pola makan yang tidak sehat, terutama makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, dapat menyebabkan masalah kulit seperti jerawat dan penuaan dini. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memperhatikan pola makan dan memilih makanan yang tepat untuk menjaga kesehatan dan kecantikan kulitnya.*

**Kata kunci:** Diet, Gizi, Kecantikan, Kulit

## **PENDAHULUAN**

Kecantikan merupakan suatu bentuk patokan sosial yang diinginkan oleh setiap orang, memiliki tubuh, wajah dan kulit yang ideal menjadi hal yang diidamkan kebanyakan orang karena dengan memilikinya rasa percaya diri dapat meningkat dan dengan menjadi cantik mayoritas orang beranggapan bahwa status sosialnya pun akan menjadi tinggi. Banyak orang berlomba lomba mengejar standar kecantikan dengan segala cara, tidak sedikit orang khususnya kaum wanita, bergantung pada obat-obatan kimia, agar kulit wajah tidak mudah berjerawat. Hal ini tentunya memakan banyak biaya dan memakan banyak waktu, selain itu menggunakan bahan kimia sebenarnya sangat berbahaya dan belum tentu aman (Pasha Kemal Z.M, 2016 dalam (Nuriasih et al., 2019)). Sebenarnya perawatan kecantikan untuk kulit wajah bisa dengan mudah dilakukan dengan memenuhi kebutuhan asupan nutrisi setiap hari.

Asupan nutrisi tidak hanya berkhasiat untuk menjaga kesehatan tubuh tetapi juga untuk merawat kesehatan kulit. Oleh karena itu, pemenuhan asupan nutrisi tidak dapat disepelekan. Di zaman sekarang sedikit orang yang memperhatikan asupan makanannya dan lebih mementingkan rasa, penampilan makanan, bahkan trending. Hal ini kemudian menjadi awal masalah dalam kecantikan fisik mayoritas orang, sehingga menimbulkan penuaan dini seperti kulit keriput, serta bentuk tubuh yang gendut (Witari et al, 2023). Namun ada pula yang salah mengartikan dan menganggap diet yang berlebihan merupakan jalan pintas mencapai kecantikan tersebut, sedangkan jika kekurangan asupan juga dapat menimbulkan efek samping bagi tubuh. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan asupan akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih (Muliani et al., 2023). Maka dari itu sangatlah penting untuk menyeimbangkan konsumsi makanan dengan kebutuhan asupan yang diperlukan oleh tubuh dan juga memperhatikan kandungan di dalam makanan yang dikonsumsi.

Maka diperlukan paparan terkait pengaruh makanan bergizi dalam kesehatan tubuh terutama kulit, mengingat kurangnya pengetahuan pembaca tentang peran gizi dalam kecantikan. Sehingga setelah mendapatkan pemahaman tersebut pembaca dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan menjaga pola makan yang sehat. Seperti menurut Evawati, (2010: 6) dalam (Witari et al, 2023) yang menyatakan bahwa dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan banyak mengandung nutrisi dapat menjaga kesehatan kulit. Dengan mempertahankan kecantikan juga dapat menghindari ketidakpuasan pada tubuh yang diasosiasikan dengan berbagai kondisi psikologis yang negatif seperti depresi (Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008) dalam (Pratiwi & Sawitri, 2020)).

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang berfokus pada pembahasan terkait pengaruh gizi terhadap kecantikan atau kesehatan kulit. Menurut (Mekarisce, 2020), Penelitian Deskriptif Kualitatif adalah metode penelitian yang menggambarkan dan memahami makna permasalahan yang berkaitan dalam penelitian melalui observasi dan wawancara dengan para ahli di bidangnya. Dengan menggunakan metodologi penelitian ini, peneliti dapat mengeksplorasi masalah penelitian dengan lebih efektif dan memberikan penjelasan yang komprehensif. Penelitian ini menyoroti pembahasan tentang bagaimana kaitannya makanan dan pola makan terhadap kecantikan atau kesehatan kulit seseorang.

### **Pengumpulan data**

Penelitian ini berkaitan dengan bidang ilmu gizi kecantikan dan menekankan pada pengaruh signifikan makanan atau pola makan terhadap penampilan fisik seseorang. Pengumpulan data penelitian ini dimulai pada Mei 2024. Dalam memilih partisipan digunakan teknik purposive sampling, yaitu merupakan metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pendapat ahli tentang populasi secara keseluruhan (harus memahami populasi dengan cukup) (Rawung, 2020). Pertimbangan teknik purposive sampling bisa berbeda-beda tergantung kebutuhan penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap pakar ilmu kesehatan atau ahli gizi. Narasumber yang berpartisipasi dalam wawancara berjumlah tiga orang. Sedangkan data sekunder diperoleh secara tidak langsung melalui penelaahan dokumen seperti jurnal, buku, penelitian, ataupun artikel ilmiah lainnya yang relevan untuk mendukung argumentasi yang dikemukakan dalam penelitian.

## **HASIL**

Data yang berkaitan dengan pengaruh gizi pada kecantikan adalah hasil pengamatan para peneliti dan juga wawancara dengan para pakar untuk memperkuat data informasi penelitian. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa aspek-aspek yang berkaitan dengan pengaruh gizi pada kecantikan kulit manusia dapat dijelaskan melalui penelitian ini. Pada bagian pembahasan, kami mempertimbangkan deposisi secara lebih rinci. Bagian ini memberikan gambaran tentang bagaimana gizi dapat mempengaruhi kecantikan, yang dimulai

dengan hubungan antara masing-masing pendapat. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa gizi sebenarnya memiliki dampak positif pada kecantikan. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Literatur Review dan Wawancara Narasumber Dalam Penelitian

No	Sumber	Pernyataan/Ringkasan
1	Rahasia Kecantikan Kulit Alami Oleh: Hermawan Setiabudi	Dalam buku ini dijelaskan bahwa peneliti dan pakar kesehatan di seluruh dunia pun menganjurkan untuk memperbanyak mengonsumsi buah dan sayur karena dua jenis makanan ini terbukti berkhasiat bagi tubuh, dan juga usahakan untuk mengonsumsi air putih setidaknya 8-10 gelas per hari. Selain itu, perlu untuk menghindari mengonsumsi terlalu banyak makanan berlemak dan berminyak karena dua makanan ini memiliki efek buruk bagi kulit seperti memudahkan timbulnya jerawat.
2	E-Modul Gizi Kecantikan Kulit Oleh: Irawati Wau	Dalam buku ini dijelaskan asam lemak omega 3 diperlukan untuk membantu menjaga kulit tetap tebal, kenyal, dan lembab dan bila kekurangan asupan asam lemak omega 3 dapat menyebabkan kulit kering, asam omega 3 banyak dikandung ikan berlemak seperti salmon, makarel dan herring. Selain itu juga kandungan isoflavon pada kedelai dapat meningkatkan kolagen yang membantu menjaga kulit tetap halus dan kuat, dengan mengonsumsi kedelai selama 8-12 hari dapat mengurangi kerutan halus dan meningkatkan elastisitas kulit. Sayuran hijau juga mengandung banyak vitamin yang kaya akan antioksidan, dengan memakan 2-3 porsi sayuran hijau setiap minggunya akan mengurangi risiko terkena kanker kulit.
3	Efektivitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine	Dalam artikel ini dijelaskan bahwa protein juga adalah kelompok makanan yang penting bagi kesehatan kulit yang memberikan manfaat untuk

	dan Spa Tradisional Untuk Nutrisi Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini Oleh: Diana Evawati, Susilowati, dan Yunus Karyanto	meremajakan kulit, protein dapat ditemukan pada ikan, daging, unggas, telur, produksi susu, sayuran, buah alpukat, polong-polongan yang dikeringkan, kacang-kacangan, biji bunga matahari, dan biji wijen.
4	1001 Tips Berhasil Diet REST ala Rita Ramayulis Oleh: Rita Ramayulis	Dalam buku ini dijelaskan tentang Diet REST yang dimana prinsip Diet REST yang tidak bergantung pada berapa kali sehari kita makan, selama setiap kali makan memiliki kepadatan energi yang rendah. Di buku ini juga terdapat contoh menu yang ingin dikonsumsi dan berapa kalori yang akan kita konsumsi.
5	Cara Hidup Sehat Oleh: Erma Hanifah	Dalam buku ini dijelaskan beberapa hal terkait dengan pembiasaan pola hidup sehat. Diantaranya adalah memperhatikan nutrisi, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, kebiasaan-kebiasaan buruk yang harus dihindari, serta menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan.
6	Eating Well Diet Seimbang yang Adekuat Oleh: Yohanes Sunardi	Dalam buku ini dijelaskan bahwa makanan yang kita makan dapat memberi tubuh kita informasi dan bahan yang dibutuhkan agar berfungsi dengan baik. Jika kita tidak mendapatkan informasi yang benar, proses metabolisme kita akan terganggu dan kesehatan kita akan menurun. Berkat nutrisi yang terkandung dalam makanan, sel-sel tubuh kita dapat menjalankan fungsi yang diperlukan.
7	Kecantikan Perempuan Timur Oleh: Dr. (H.C.) Martha Tilaar	Dalam buku ini dijelaskan bahwa untuk memperoleh kecantikan dan kulit yang sehat tidak hanya dilakukan dengan berpuasa, berolahraga, berhias, rawat pijat tetapi juga diperoleh dengan melakukan diet makanan, mengonsumsi jamu, dan juga pemberian nutrisi yang tepat.
8	Peranan Gizi dalam Penuaan Dini Oleh: Pande Putu Sri Sugiani dan Hertog Nursanyoto	Selain menjelaskan tips awet muda di berbagai belahan dunia dan faktor penyebab penuaan dini, dalam jurnal ini juga dijelaskan jenis-jenis makanan beserta sumber nutrisi yang baik untuk

		menjaga kesehatan, baik kesehatan tubuh ataupun kesehatan kulit.
9	The Relationship of Fast Food Towards the Event of Acne Vulgaris in Students Oleh: Laila Fajri, Prima Minerva	Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa mengonsumsi fast food dapat menyebabkan jerawat. Tingginya kadar lemak dan gula pada fast food dapat memicu hormon insulin. Peningkatan kadar insulin dalam aliran darah dapat menyebabkan peningkatan produksi sebum yang merupakan faktor penyebab jerawat.
10	Associations Between Diet and Acne Lesion oleh: Magdalena Daszkiewicz	Dalam artikelnya dijelaskan menjelaskan bahwa pola makan berperan dalam perkembangan jerawat. Pola makan yang tinggi glikemik dapat menyebabkan resistensi insulin yang dapat memperburuk produksi sebum sehingga menyebabkan jerawat. Susu dan coklat merupakan salah satu makanan yang memproduksi glikemik sehingga jika mengonsumsi makanan tersebut secara berlebihan dapat menyebabkan jerawat.
11	Afifah Muna R Enterprenuer dan Freelancer Ahli Gizi	Beliau menyatakan bahwa ada hubungan antara gizi dan kecantikan, misalnya menjaga pola makan yang seimbang dapat membantu kulit menghasilkan kolagen, dan kualitas makanan juga mempengaruhi penuaan. Menjaga kulit sehat dapat dicapai dengan mengonsumsi lebih banyak air putih, lebih banyak makanan tinggi karoten, lebih banyak makanan tinggi serat dan mengurangi gula dan minyak. Meskipun efek samping pola makan dapat berbeda pada setiap individu, pada dasarnya asupan makanan dapat mempengaruhi hormon manusia.
12	Martin Simanjuntak, S.Gz. Nutrisiionist - Minduful diet & Staff - PT. Fast Retailing Indonesia (UNIQLO)	Beliau menyatakan makanan bergizi memiliki hubungan erat dengan kecantikan ataupun kesehatan kulit, contohnya seperti antioksidan yang bisa menangkal radikal bebas contohnya vitamin C, vitamin D, Vitamin E, Vitamin B atau bahkan Vitamin A. Kolagen, vitamin dan mineral

---

	<p>sebenarnya sangat mudah kita temui dalam diet sehari-hari seperti pada buah, sayur ataupun sumber protein, bahkan banyak digunakan pada industri kosmetik ataupun estetika karena memang memberikan efek yang baik pada kesehatan kulit. Tomat, kacang-kacangan, gandum, daging sapi, almond, jamur, gandum, kedelai dan wortel merupakan beberapa contoh makanan yang memiliki manfaat baik untuk kulit. Masalah kulit yang dapat terjadi jika tidak menjaga pola makan seperti mengonsumsi gula dan minyak berlebihan adalah mempermudah timbulnya jerawat, kulit berminyak, dan juga kulit kering.</p>
<p>13</p> <p>Ulva Rezatiara, S.Gz., MPH</p> <p>Ahli Gizi di Apps Gizi Nusantara / Stunting Manager Staff Project di UGM</p>	<p>Beliau menyatakan bahwa Penting untuk memperhatikan gizi makanan karena dapat mempengaruhi kesehatan dan penampilan kulit. Makanan sehat dengan polifenol, likopen, vitamin, mineral, dan kolagen merupakan pilihan yang baik untuk menjaga kulit sehat, mencegah penuaan, dan menjaga kelembaban. Hindari makanan olahan, konsumsi susu secara moderat. Selain itu, penting juga untuk menjaga pola makan yang seimbang, cairan cukup, olahraga, tidur yang cukup dan mengelola stres. Makanan pedas, manis, karbohidrat tinggi, dan lemak jenuh dapat memperburuk masalah kulit seperti jerawat dan kulit kendur.</p>

---

## PEMBAHASAN

### Pentingnya Gizi dalam Perawatan Kulit

Seperti yang diketahui, asupan makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan juga kecantikan. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa makanan bergizi memiliki hubungan erat dengan kecantikan ataupun kesehatan kulit, misalnya saja sayur ataupun sumber protein yang banyak digunakan pada industri kosmetik ataupun estetika

karena memang memberikan efek yang baik pada kesehatan kulit. Menjaga pola makan yang seimbang dapat membantu kulit menghasilkan kolagen dan asupan makanan juga dapat mempengaruhi proses penuaan. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Linda Ratna Dewi (2015) yang menyatakan bahwa pola makan sehat yang diperoleh dengan cara tradisional seperti meminum ramuan (jamu) yang belum tersentuh bahan kimia dapat menunjang keindahan dan kesehatan kulit.

Menurut (Sugiani & Nursanyoto, 2012) vitamin E, vitamin C, dan vitamin A seperti jeruk, alpukat, tomat, brokoli, dan bayam mengandung antioksidan yang dapat mencegah penuaan dini, menangkal radikal bebas, dan membantu pemeliharaan sel khususnya sel pada kulit sehingga kulit akan tampak lembut dan kencang, hal ini dibuktikan dengan penelitian Dr. Burkhe yang merupakan ahli dermatologis asal Amerika yang memberi asupan vitamin E yang cukup pada kulit dan menghasilkan kulit yang lembut dan kencang. Tetapi, selain mengatur asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, penuaan dini juga dapat dicegah dengan mengurangi konsumsi lemak terutama lemak jenuh, gula, garam, daging merah dan juga karbohidrat.

Orang dewasa sudah tidak membutuhkan zat gizi makro terlalu banyak karena mereka sudah tidak berada di fase tumbuh dan kembang, pengurangan asupan lemak dan karbohidrat yang diimbangi dengan olahraga yang cukup dapat mengurangi laju metabolisme sehingga produksi radikal bebas penyebab penuaan dini akan berkurang dan antioksidan dalam tubuh meningkat. Dari beberapa contoh yang sudah disebutkan, dapat dilihat bahwa gizi dan asupan nutrisi yang cukup sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan kulit wajah. Perawatan kulit tidak cukup jika hanya mengandalkan perawatan dari luar, tetapi harus diseimbangkan dengan asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh karena perawatan dari dalam akan mempercepat proses regenerasi kulit dan proses penyembuhan.

### **Nutrisi Penting untuk Kesehatan Kulit**

Nutrisi berperan penting dalam kesehatan kulit dan diperlukan untuk semua proses biologis pada kulit mulai dari masa muda hingga usia tua. Asupan makanan yang tepat dan kebiasaan makan yang sehat berdampak positif bagi kesehatan kulit. Pada dasarnya, kulit kita mencerminkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Makanan apa pun yang baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan juga dapat memberikan efek positif pada kulit. Salah satu cara untuk mendapatkan kulit kencang, mulus, dan sehat adalah dengan memenuhi kebutuhan nutrisi setiap hari. Terdapat nutrisi tertentu yang memiliki manfaat yang spesifik bagi kesehatan



kulit yang biasanya dapat ditemukan pada makanan yang kita konsumsi. Namun tidak semua jenis makanan memiliki dampak baik bagi kesehatan kulit.

Nutrisi-nutrisi tersebut bisa didapatkan dengan mengonsumsi makanan-makanan sehat seperti buah dan juga sayur. Kandungan yang ada didalam buah dan sayur bisa menutrisi kulit dari dalam sehingga kulit akan cantik dan juga terawat. Masalah-masalah kulit pun tidak akan dengan mudah menyerang kulit jika terus memperhatikan kebutuhan nutrisi yang diperlukan. Peneliti dan pakar kesehatan di seluruh dunia pun menganjurkan untuk memperbanyak mengonsumsi buah dan sayur karena dua jenis makanan ini terbukti berkhasiat bagi tubuh, dan juga usahakan untuk mengonsumsi air putih setidaknya 8-10 gelas per hari. Selain itu, perlu untuk menghindari mengonsumsi terlalu banyak makanan berlemak dan berminyak karena dua makanan ini memiliki efek buruk bagi kulit seperti memudahkan timbulnya jerawat (Setiabudi, 2013). Sayur dan buah dianjurkan untuk banyak dikonsumsi, terutama sayuran dan buah berwarna karena didalamnya mengandung zat mikro yang tinggi yaitu vitamin dan mineral yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan kulit namun bukan hanya zat mikro saja zat makro juga memiliki manfaat positif bagi kesehatan kulit namun dalam jumlah asupan yang sesuai dengan kebutuhan (Somali, 2022).

Menurut (Setiabudi, 2013) vitamin A, C, dan E merupakan antioksidan yang dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas, vitamin ini dapat ditemukan pada buah seperti pisang, lemon, delima, dan pepaya. Sedangkan (Wau, 2022) menjelaskan asam lemak omega 3 diperlukan untuk membantu menjaga kulit tetap tebal, kenyal, dan lembab dan bila kekurangan asupan asam lemak omega 3 dapat menyebabkan kulit kering, asam omega 3 banyak dikandung ikan berlemak seperti salmon, makarel dan herring. Selain itu (Wau, 2022) juga menjelaskan kandungan isoflavon pada kedelai dapat meningkatkan kolagen yang membantu menjaga kulit tetap halus dan kuat, dengan mengonsumsi kedelai selama 8-12 hari dapat mengurangi kerutan halus dan meningkatkan elastisitas kulit. Sayuran hijau juga mengandung banyak vitamin yang kaya akan antioksidan, dengan memakan 2-3 porsi sayuran hijau setiap minggunya akan mengurangi risiko terkena kanker kulit. (Evawati et al., 2013) juga menambahkan bahwa protein juga adalah kelompok makanan yang penting bagi kesehatan kulit yang memberikan manfaat untuk meremajakan kulit, protein dapat ditemukan pada ikan, daging, unggas, telur, produksi susu, sayuran, buah alpukat, polong-polongan yang dikeringkan, kacang-kacangan, biji bunga matahari, dan biji wijen. Adapun menurut para ahli, makanan tinggi vitamin B2 juga dapat bermanfaat bagi kesehatan kulit seperti membantu pergantian sel kulit, memelihara kolagen dalam tubuh, melindungi struktural kulit, mengurangi peradangan di kulit dan mempercepat penyembuhan luka di kulit, yang dapat ditemukan pada

almond, jamur, gandum, dan kedelai. Riset menunjukkan kulit yang sehat ditentukan oleh konsumsi makan yang tepat, yaitu makanan yang mengandung antioksidan, vitamin dan lemak yang baik. Makanan yang baik untuk jantung juga dapat mencegah kerut, kerusakan kulit karena sinar matahari dan kanker kulit (Evawati et al., 2013).

### **Diet Seimbang untuk Kulit yang Sehat**

Diet seringkali diibaratkan seseorang untuk tidak makan sama sekali atau makan sehari sekali. Padahal, diet sebenarnya itu hanya menjaga pola makan dari apa yang biasanya kita makan. Diet adalah suatu perencanaan dan tindakan untuk mengatur pola makan dan minum, sehingga mencapai kesehatan yang optimal (Sunardi, 2023). Jadi, Diet itu bukan berarti tidak makan, akan tetapi lebih mengembalikan sistem yang salah dan membangun kembali yang hilang. Untuk mendapatkan kulit yang sehat bergantung pada pola makan dan apa yang kita konsumsi. Jika kita mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang maka kulit dan tubuh kita juga akan sehat. Dan sebaliknya jika kita mengonsumsi makanan yang tidak sehat maka kulit dan tubuh kita pun akan tidak sehat pula. "Kulit bersinar melambangkan apa yang kita konsumsi. Ketika kita menutrisi diri kita dari dalam dan luar, lihatlah kulit akan menjadi bersinar dengan sehat. Tambahkan buah-buahan dan sayuran untuk meningkatkan kolagen dan melawan radikal bebas," kata Dr Mukesh Batra, Pendiri dan Ketua Grup Perusahaan Dr. Batra.

Di zaman sekarang, khususnya anak muda ingin mendapatkan kulit yang sehat dan juga glowing dengan cara yang instan. Padahal, dengan melakukan diet seimbang dan mengatur pola makan juga dibantu dengan skincare maka kulit pun akan menjadi sehat dan glowing. Jadi, Kulit glowing merupakan kulit yang sehat dan bercahaya dengan ciri-ciri warna kulit merata serta tekstur yang halus, kenyal dan elastis. Menurut (Lestari, 2022) Faktor nutrisi, gaya hidup dan manajemen stres sangat mempengaruhi kondisi kesehatan kulit. Pola makan yang sehat baik untuk seluruh tubuh, termasuk kulit. Kesehatan tubuh tercermin dari penampilan kulit. Meski memiliki rutinitas perawatan kulit yang baik, sulit untuk memiliki kulit bercahaya jika asupan nutrisinya tidak seimbang.

Pola hidup sehat memang membutuhkan banyak usaha, seperti memperhatikan nutrisi yang baik, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup. Selain itu, menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Makan makanan bergizi yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, lemak dan vitamin. Semua makanan harus seimbang, karena tidak baik jika dikonsumsi terlalu banyak pada satu porsi saja. Sayur dan buah merupakan makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan ingat untuk minum air putih sebanyak 8 gelas sehari. Dan Jika ingin pola makan seimbang, sebaiknya hindari makanan yang

mengandung bahan kimia seperti zat adiktif, pengawet, pewarna dan pemanis buatan. Dalam jangka panjang, bahan kimia tersebut dapat menimbulkan gangguan pada tubuh. Menurut pendapat ahli dengan menerapkan pola gizi seimbang seperti porsi makan yang tepat, komponen karbohidrat, protein, lemak, dan memilih makanan yang mendukung kesehatan kulit. Batasi gula, lemak, garam, hindari makanan UPF, minum cukup air, serta lakukan olahraga, tidur berkualitas, dan kelola stres. Buat meal plan dan jadwal aktivitas untuk disiplin melakukannya. Mengikuti isi piring yang seimbang menjaga kesehatan kulit dan tubuh secara keseluruhan.

Kebiasaan makan sehat paling baik dicapai saat sarapan dan makan malam. Membuat sarapan berarti kita tidak perlu makan berlebihan karena sangat lapar saat makan siang. Memasak makan malam sendiri atau memilih menu makan malam memungkinkan kita mengurangi menu berlemak yang biasanya tidak terbakar sempurna di malam hari karena kurang aktivitas. Salah satu rekomendasi diet yaitu diet *REST*. Diet *REST* merupakan cara mengatur makanan, aktivitas fisik dan psikologi seputar makanan sehari-hari sehingga menjadi gaya hidup. *REST* artinya berhenti makan makanan tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan rendah serat, berhenti dari rasa malas, berhenti dari nafsu makan yang tidak terkendali, dan berhenti dari kebiasaan istirahat yang tidak teratur. *REST* juga merupakan kependekan dari *Low Energy Balanced Regular*.

- Contoh Hidangan Utama:

Makan siang: 150 gram nasi + 55 gram lele goreng tanpa tulang - + 25 gram tempe goreng + 10 gram cabai + 30 gram rujak timun-tomat + es teh manis. Berat total piringan adalah 270 gram. Selanjutnya, hitung jumlah energi pada makanan tersebut, yaitu sekitar 725 kkal.

- Contoh makanan selingan:

2 buah tahu goreng seberat 110 gram. Kandungan energi pada dua potong tahu goreng sebesar 175 kkal yang berasal dari energi yang terkandung pada tahu dan minyak yang digunakan untuk menggoreng tahu. Nutrisi dan fitokimia pada buah dan sayur berperan sebagai antioksidan, sehingga juga dapat mencegah efek radikal bebas pada kulit. Nutrisi dan fitokimia tersebut dapat mempertahankan kesehatan kulit secara optimal yaitu menghaluskan kulit, membuat warna kulit lebih cerah, mencegah terjadinya pengeriputan pada kulit, dan menjaga kelembaban kulit. Jika seseorang melakukan diet *REST*, konsumsi sayur dan buah ditingkatkan minimal 3-5 porsi per hari (Ramayulis, 2014).

### Pengaruh Pola Makan Tidak Sehat Terhadap Kulit

Pola makan seimbang melibatkan pengaturan kuantitas dan variasi makanan yang dikonsumsi dari kelompok makanan berbeda seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Kebiasaan makan mengacu pada pola asupan makanan seseorang, termasuk jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Putri & Rachman, 2023). Namun, banyak masyarakat saat ini yang memiliki kebiasaan makan yang buruk, salah satunya adalah konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Makanan cepat saji adalah suatu jenis makanan atau minuman yang melalui proses olahan dan tersedia untuk segera dikonsumsi baik di tempat usaha maupun di luar tempat usaha berdasarkan pesanan.

Tingginya kadar lemak dan gula pada makanan cepat saji dapat menyebabkan masalah kulit seperti jerawat. Jerawat umumnya terjadi pada masa muda dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti iklim, kebersihan, penggunaan kosmetik, stres, kelelahan, usia, ras, pola makan, jenis kelamin, dan genetika (Minerva & Hefni, 2022). Menurut penelitian (Jin et al., 2022), konsumsi makanan cepat saji telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan anak muda. (Zhou et al., 2022) pun menyetujui pernyataan tersebut dalam penelitiannya dikatakan bahwa makanan cepat saji menjadi populer dikalangan remaja karena kemudahan untuk mendapatkannya dan harganya terjangkau dengan rasa yang memuaskan. Hal tersebut dinilai memprihatinkan, mengingat banyaknya risiko kesehatan yang terkait dengan terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fajri & Minerva, 2022) menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula dapat menyebabkan jerawat dan memperburuk kondisi jerawat yang sudah ada. Pasalnya, tingginya kadar lemak dan gula dapat memicu hormon insulin yang bertugas memproses glukosa dalam tubuh kita. Peningkatan kadar insulin dalam aliran darah dapat menyebabkan peningkatan produksi sebum, yaitu zat berminyak yang diproduksi oleh kelenjar *sebaceous* di kulit. Produksi sebum yang berlebihan dapat menyumbat pori-pori wajah dan memerangkap bakteri sehingga memicu berkembangnya jerawat. Ketiga ahli gizi yang telah diwawancarai pun berpendapat serupa. Ulva Rezatiara, S.Gz., MPH. seorang ahli gizi Aplikasi Gizi Nusantara mengatakan bahwa makanan cepat saji memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi sehingga akan meningkatkan stres oksidatif yang akan menghambat proses regenerasi kulit dan perubahan morfologi pada kulit.

Muna Ridha, S.Gz. yang merupakan seorang *enterprenuer* dan *freelancer* ahli gizi mengatakan bahwa pertumbuhan jerawat dipengaruhi oleh hormon. Ada beberapa individu yang akan berjerawat jika memakan makanan berlemak tinggi namun ada juga yang tidak. Hal

tersebut dikarenakan hormon setiap individu berbeda. (Asbullah et al., 2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa makanan cepat saji dapat mempengaruhi metabolisme tubuh sehingga menyebabkan kelenjar *pilosebaceous* memproduksi sebum. Jika folikel tersumbat, hal ini dapat memicu timbulnya jerawat. Namun, karena metabolisme tubuh setiap individu berbeda-beda, maka reaksi pada kelenjar pilosebaceous pun berbeda-beda pada setiap individu.

Ulva Rezatiara, S.Gz., MPH. juga mengatakan bahwa makanan manis atau makanan tinggi gula akan menyebabkan jerawat. Makanan manis dapat menyebabkan resistensi insulin, suatu kondisi di mana tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin. Resistensi insulin dapat menyebabkan tubuh memproduksi lebih banyak *androgen*, sejenis hormon yang dapat merangsang kelenjar *sebaceous* dan memperburuk jerawat. Martin Simanjuntak, S.Gz. yang merupakan seorang ahli gizi di PT. Fast Retailing Indonesia (UNIQLO) mengatakan, selain jerawat masalah kulit yang akan didapatkan jika terlalu banyak mengonsumsi lemak dan gula adalah kulit akan terlihat lebih tua atau bisa disebut penuaan dini.

Coklat adalah makanan manis yang terbukti berpotensi menyebabkan jerawat. Penelitian oleh (Katsuta et al. 2005 dalam (Daszkiewicz, 2021)) menunjukkan bahwa coklat hitam mengandung mentega kakao yang memiliki sekitar 33% asam oleat tak jenuh tunggal dan 33% asam stearat. Studi yang dilakukan pada model hewan menunjukkan bahwa asam oleat dapat mengubah keratinisasi epitel, yang menyebabkan timbulnya komedo dan jerawat. Selain itu, Menurut (Adebamawo dkk. 2005 dalam (Daszkiewicz, 2021)) menemukan bahwa konsumsi susu berlebihan, terutama susu skim, juga dapat menyebabkan jerawat. Mereka menyimpulkan bahwa produksi susu skim dapat meningkatkan *bioavailabilitas* komponen komedogenik, karena mengandung lebih sedikit estrogen dibandingkan susu *full-fat*, yaitu hormon yang dapat mengurangi lesi jerawat. Selain itu, mereka juga menyoroti korelasi positif antara jerawat dan asupan produk instan dan keju cottage. Ulva Rezatiara, S.Gz., MPH. pun mengatakan hal yang serupa. Beliau mengatakan bahwa susu mengandung asam amino yang tinggi, jika dikonsumsi berlebihan akan memicu timbulnya jerawat. Selain susu Ulva Rezatiara, S.Gz., MPH. juga berpendapat bahwa makanan pedas dapat memicu timbulnya jerawat karena akan merangsang produksi sebum berlebih dan menyebabkan kulit berminyak serta jerawat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan, didapatkan bahwa nutrisi dan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan kulit dan kecantikan, seperti vitamin A, C, E, omega-3 dan protein, dapat membantu mencegah

penuaan dini, melindungi kulit dari radikal bebas serta menjaga kulit tetap lembut, kencang dan kenyal. Menjaga kesehatan kulit juga dapat dilakukan dengan melakukan diet seperti Diet *REST*. Pengaturan makanan dengan menu seimbang juga perlu dilakukan agar tercipta hasil yang diinginkan, hindari mengonsumsi makanan cepat saji, coklat, dan susu skim berlebihan karena dapat menyebabkan obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, serta dapat memicu timbulnya jerawat dan memperburuk kondisi jerawat yang sudah ada. Kombinasi antara perawatan kulit dari luar dan nutrisi dari dalam adalah kunci untuk kulit yang sehat. Dengan pemahaman terkait pengaruh nutrisi terhadap kesehatan kulit diharapkan pembaca mampu menerapkan pola hidup sehat dan dapat menjaga kesehatan kulit dengan baik.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami, selaku tim penyusun, ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan luar biasa dalam penyusunan jurnal ini. Kami sangat menghargai para narasumber yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk berbagi ilmu, memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi berharga mereka. Tanpa partisipasi aktif dan masukan konstruktif dari para narasumber, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Asbullah, A., Wulandini, P., & Febrianita, Y. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terhadap Timbulnya Acne Vulgaris (Jerawat) Pada Remaja Di Sman 1 Pelangiran Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 4(2), 79–88.
- Dewi, R, L., (2015). Senam Kecantikan. Yogyakarta: FlashBooks
- Daszkiewicz, M. (2021). Associations Between Diet and Acne Lesion. In *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny / Annals of the National Institute of Hygiene* (Vol. 72, Issue 2, pp. 137–143). National Institute of Public Health NIH – National Research Institute. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2021.0164>
- 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).
- Fajri, L., & Minerva, P. (2022). The Relationship of Fast Food Towards the Event of Acne Vulgaris in Students. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 6(2), 55–63.
- Jin, Z., Li, R., Xu, H., Rong, F., Xiao, W., Yu, W., Sun, Y., Zhang, S., Tao, F., & Wan, Y. (2022). Interaction effects of screen time and fast-food consumption on suicidal behaviours: Evidence from a nationwide survey among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 319, 164–171.

- Lestari, M. (2022, July 13). *Nutrisi Tepat untuk Tampil Kulit Glowing*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Minerva, P., & Hefni, D. (2022). Determination of Vitamin C, Vitamin A and Flavonoid Levels in Garcinia cowa Roxb Fruit Flesh Extract. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 12(4), 1593–1598.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(1), 35–42.
- Nuriasih, P. D., Putra, I. K. K. A. G., Asih, N. K. T., & Pratiwi, L. P. K. (2019). Pemanfaatan Limbah Kulit Pisang Sebagai Masker Kecantikan Organik. *Jurnal Bakti Saraswati (JBS): Media Publikasi Penelitian Dan Penerapan Ipteks*, 8(2).
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*, 9(4), 306–312.
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 58–64.
- Ramayulis, R. (2014). *101 Tips Berhasil Diet REST ala Rita Ramayulis*. Gramedia Pustaka Utama.
- Rawung, D. T. (2020). Bahan Ajar: Metode Penarikan Sampel. *Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Badan Pusat Statistik RI (PUSDIKLAT BPS RI)*.
- Setiabudi, H. (2013). *Rahasia kecantikan kulit alami*. MediaPressindo.
- Sugiani, P. P. S., & Nursanyoto, H. (2012). Peranan Gizi dalam Penuaan Dini. *Jurnal Ilmu Gizi*, 3(1), 60–80.
- Sunardi, Y. (2023). *EATING WELL: Diet Seimbang yang Adekuat*. Penerbit Andi.
- Somali, L. (2022). *Peran Gizi untuk Kecantikan Small Size* (H. Kasidi, Ed.). Pita Putih Indonesia.
- Wau, I. (2022). *E-Modul Gizi Kecantikan Kulit*. Flipbuilder.
- Witari, I., Yuliana., Yulastri, A. (2023). Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Kecantikan: Influence of Nutrition and Health on Beauty. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(2), 290–299.
- Zhou, H., Kim, G., Wang, J., & Wilson, K. (2022). Investigating the association between the socioeconomic environment of the service area and fast food visitation: A context-based crystal growth approach. *Health & Place*, 76, 102855.