

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TERHADAP MAKANAN GIZI SEIMBANG DENGAN KESEHATAN KULIT WAJAH PADA MAHASISWA S1 PENDIDIKAN TATA RIAS

Lailia Safira Zahra

S1 Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

lailiasafira.21021@mhs.unesa.ac.id

Nieke Andina Wijaya¹, Sri Usodoningtyas², Novia Restu Windayani³

¹S1 Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya

²S1 Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

niekewijaya@unesa.ac.id

Abstrak

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi seseorang dalam menentukan tindakan atau perlakuan yang akan dilakukan. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai makanan bergizi seimbang cenderung membentuk sikap yang lebih positif, sehingga lebih mampu dan lebih konsisten dalam menerapkan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan pola makan yang tepat ini berpotensi memberikan dampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan kulit wajah, karena asupan zat gizi yang cukup dapat mendukung proses regenerasi kulit dan menjaga kondisi kulit tetap optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang makanan gizi seimbang dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes untuk mengukur tingkat pengetahuan responden terkait gizi seimbang, serta kuesioner untuk menilai kondisi kesehatan kulit wajah. Selanjutnya, analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias, dengan nilai chi-square sebesar 52,417 dan p-value sebesar 0,029 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel yang diteliti. Dengan demikian, penelitian menyimpulkan bahwa pengetahuan mengenai makanan gizi seimbang berhubungan secara signifikan dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias.

Kata Kunci: pengetahuan, makanan gizi seimbang, kesehatan kulit wajah

Abstract

Knowledge is an important factor in determining the actions or practices a person will carry out. Individuals who have good knowledge of a balanced nutritious diet tend to develop more positive attitudes and are more likely to apply balanced eating patterns in their daily lives. This consistent application of balanced nutrition can influence overall health, including facial skin health, because adequate nutrient intake helps support skin regeneration, maintain hydration, and improve the skin's ability to repair and protect itself. This study aimed to examine the relationship between knowledge of balanced nutrition and facial skin health among undergraduate students in the Makeup Education (S1 Pendidikan Tata Rias) program. The research employed a quantitative design with a total of 50 respondents. Data were collected using two instruments: a test to measure respondents' knowledge of balanced nutrition and a questionnaire to assess facial skin health. The relationship between the two variables was analyzed using the chi-square test. The results indicated a significant association between knowledge of balanced nutrition and facial skin health among the students. The analysis produced a chi-square value of 52.417 with a p-value of 0.029 ($p < 0.05$), suggesting that the variables are statistically related. Therefore, the study concludes that there is a significant relationship between balanced-nutrition knowledge and facial skin health in undergraduate Makeup Education students.

Keywords: knowledge, balanced nutritional food, facial skin health

PENDAHULUAN

Kulit merupakan lapisan terluar tubuh, berfungsi sebagai organ fundamental yang esensial dan mencerminkan kondisi kesehatan serta vitalitas. Misi primernya meliputi pengamanan permukaan tubuh, regulasi temperatur, serta ekskresi beberapa jenis limbah metabolik (Hidayat dkk., 2017). Pada tahun 2017, sebuah organisasi yang dikenal sebagai Lycored

melakukan sebuah penelitian dengan melibatkan subjek wanita yang berusia 18 hingga 35 tahun. Penelitian ini mencakup 200 responden yang memberikan tanggapan 56% atau sekitar 112 orang dari mereka memiliki kulit wajah kusam dan kasar (Afifta S.N, 2024). Mengacu pada moto "Nutrition Guide for Balanced Diet", nutrisi seimbang didefinisikan sebagai komposisi pangan yang dikonsumsi rutin yang mencakup beragam komponen

gizi dalam ragam dan kuantitas (takaran) yang selaras dengan preferensi masing-masing subjek atau kelompok usia.

Kulit wajah yang sehat membutuhkan pemeliharaan yang konsisten dan tepat. Pemeliharaan kulit wajah adalah berbagai upaya dilaksanakan guna menjaga kesehatan dan perawatan kulit secara berkelanjutan. Salah satu cara merawat dan menjaga kesehatan kulit wajah adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Berdasarkan slogan “*Nutrition Guide for Balanced Diet*”, Nutrisi yang seimbang didefinisikan sebagai komposisi pangan yang dikonsumsi setiap hari, yang mencakup beragam komponen nutrisi dalam jenis dan kuantitas (takaran) yang cocok dengan keperluan spesifik individu atau kelompok usia (Laswati, 2017). Konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan kulit wajah, contohnya protein bermanfaat untuk menyegarkan, menghaluskan kulit, dan membantu mempercepat penyembuhan luka pada wajah. Vitamin juga memiliki manfaat pada kulit, vitamin A, C, dan H memiliki manfaat untuk memberi kelembapan pada kulit, sedangkan Vitamin E bermanfaat untuk mengencangkan otot, menyegarkan kulit dan juga membantu meregenerasi kulit (Kristy A.D, 2015).

Pemahaman mengenai nutrisi yang memadai merupakan elemen fundamental dalam pemeliharaan kesehatan fisik. sebuah elemen krusial dalam mempertahankan kebugaran tubuh, termasuk berkontribusi pada kesehatan kulit muka. Pengetahuan ini tidak hanya berkaitan dengan pemahaman mengenai konsep gizi seimbang, tetapi juga mencakup informasi tentang sumber-sumber zat gizi (seperti vitamin, mineral, protein, lemak sehat, dan karbohidrat), jenis makanan yang aman dan layak dikonsumsi, serta cara memilih bahan makanan yang berkualitas. Selain itu, pengetahuan gizi juga meliputi pemahaman mengenai teknik pengolahan makanan yang tepat misalnya cara memasak yang tidak berlebihan, penyimpanan bahan makanan yang benar, dan pemilihan metode memasak yang dapat mempertahankan kandungan zat gizi agar nutrisi yang dibutuhkan untuk menjaga kelembapan, elastisitas, dan regenerasi kulit tidak hilang. Apabila seseorang memiliki pengetahuan yang rendah terkait makanan bergizi seimbang, maka kesadaran dan sikap untuk menyesuaikan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi harian juga cenderung menurun. Kondisi ini dapat menyebabkan pola makan yang kurang teratur atau tidak seimbang, seperti kekurangan zat gizi tertentu atau justru berlebihan dalam mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Dalam jangka panjang, hal tersebut berpotensi memengaruhi kondisi kulit wajah, misalnya kulit menjadi lebih kusam, mudah berjerawat, lebih kering,

atau mengalami gangguan lainnya. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi langkah penting untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik dan membantu menjaga kesehatan kulit wajah secara optimal. (Al Farabi, 2019).

Pada kenyataannya, para remaja masih ada yang tidak memperhatikan pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang, contohnya pada penelitian Aura Y (2021) pada remaja Bekasi, menggambarkan sebanyak 61 orang (46,9%) masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik. Temuan serupa juga diperoleh pada remaja di Manado pada tahun 2022, menunjukkan 29 orang (32,2%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik. Padahal dengan adanya pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang akan membentuk sikap yang baik dalam menerapkan makanan gizi seimbang dalam kehidupan sehari – hari, dan akan berpengaruh pada kesehatan kulit wajah (Astuti dkk, 2024).

Mahasiswa program studi Pendidikan Tata Rias masuk dalam kelompok umur remaja, karena rata - rata umur mahasiswanya sekitar 19 – 22 Tahun. Remaja adalah seseorang yang berusia 12 – 25 tahun (Al Amin et al, 2017). Melalui wawancara pada 10 mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias. 7 dari 10 mahasiswa selalu memperhatikan asupan gizi yang mereka konsumsi dan 7 mahasiswa ini memiliki wajah yang sehat dan segar. Sedangkan 3 mahasiswa lainnya, kurang memperhatikan asupan gizi yang mereka konsumsi, memiliki kulit wajah yang kurang segar, dan cenderung kering.

Dengan aktivitas yang cukup padat, mulai dari praktik rias pengantin dan praktik pemangkasan rambut hingga kegiatan di luar lingkup perkuliahan seperti kegiatan kemahasiswaan, bekerja *freelance* sebagai *makeup artist*, pasti akan memunculkan masalah kesehatan kulit wajah, yaitu wajah terlihat lesu, kusam dan tidak sehat. Lupa waktu makan karena padatnya aktivitas serta kurangnya pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab seseorang memiliki kebiasaan makan yang kurang optimal (Selvi dkk, 2021).

Meninjau keadaan awal dan kejadian yang relevan di kalangan mahasiswa mengenai kondisi kesehatan kulit wajah, peneliti melakukan penelitian untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Tata Rias.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan menunjukkan korelasi jenis *Cross Sectional Study* yang digunakan, karena pengumpulan data dari responden dilakukan pada waktu

yang sama atau dalam satu periode tertentu (Rizky A.Z.A, 2021). Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dan kondisi kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Surabaya, dengan jumlah sampel sebanyak 50 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dan kuesioner kesehatan kulit wajah. Tes pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang menggunakan Ques-CA (*questinnare self administrered*) yang diadaptasi dari Ques-CA remaja Italy. QuesCA remaja Italy adalah sebuah kuesioner yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan gizi pada remaja, yang diadaptasi dari kuesioner pengetahuan gizi di Italia (Aura Yolandita, 2021). Ques-CA remaja italy ini, dipilih 10 pertanyaan yang sesuai dengan 4 pilar gizi seimbang (Kemenkes RI, 2019) yang berisi mengenai jenis, manfaat, dan jumlah makanan.

Kuesioner kesehatan kulit wajah menggunakan skala pengukuran skala *Guttman*. Skala Guttman merupakan skala yang menyediakan dua pilihan jawaban (Lumuko A.P dkk, 2023). Terdapat 2 alternatif jawaban yaitu (Ya dan Tidak) untuk penilaian jawaban tergantung dari tipe pertanyaan, jika menunjukkan keadaan kulit yang sehat nilai 1, dan keadaan kulit yang sangat tidak sehat bernilai 0. Selanjutnya, dikategorikan 2 kategori, kategori sehat memiliki skor 7-10, dan tidak sehat jika skor 1-6 (Aura Y, 2021).

Analisis Data

1. Persentase pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dan kesehatan kulit wajah

Persentase pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dan kesehatan kulit wajah menggunakan analisis data distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi adalah penggolongan data dari yang terkecil hingga yang terbesar dan membaginya dalam beberapa kelas atau menyusunnya berdasarkan kategori atau kelompok tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Rumus distribusi frekuensi

$$p = \frac{f \times 100\%}{n}$$

(Notoatmodjo, 2012).

Keterangan :

- p = proporsi
- f = frekuensi kategori
- n = jumlah sampel

Data terkumpul melalui tes dan kuesioner akan dikelompokkan dalam tabulasi sesuai karakteristik berikut

Tabel 1. Tabulasi Karakteristik

No	Nilai	Kategori
1.	100 %	Seluruhnya
2.	76% - 99%	Hampir seluruhnya
3.	51% - 75%	Sebagian besar
4.	50%	Setengahnya
5.	25% - 49%	Hampir Setengahnya
6.	0%	Tidak Satu pun

(Notoatmodjo, 2012)

2. Hubungan signifikan atau korelasi terhadap dua variabel.

Metode analisis data yang diterapkan adalah Uji *chi-square*, yang merupakan analisis hubungan dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ estimasi *Confidential Interval (CI)* 95 %. Dalam penelitian ini mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Berikut merupakan persamaan Uji *chi-square*:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan :

- χ^2 = Chi Square
- O = Frekuensi hasil yang diamati
- E = Frekuensi yang diharapkan

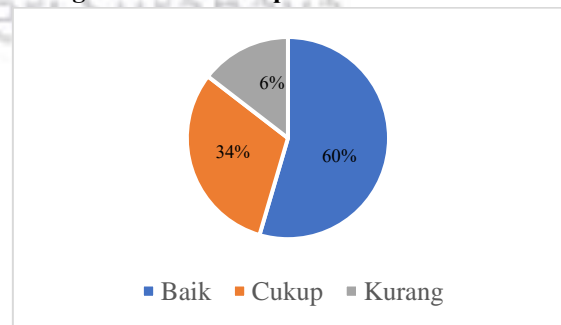
Sehingga hipotesis yang di dapatkan, sebagai berikut :

1. Apabila P value < 0,05 maka Ho ditolak bermakna ada hubungan Pengetahuan Terhadap makanan gizi seimbang dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias
2. Apabila P value > 0,05 maka Ho diterima bermakna tidak ada hubungan Pengetahuan terhadap makanan Gizi Seimbang dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias
3. Apabila P value = 0,05 maka Ho diterima bermakna tidak ada hubungan Pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dengan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Pengetahuan terhadap Makanan Gizi Seimbang



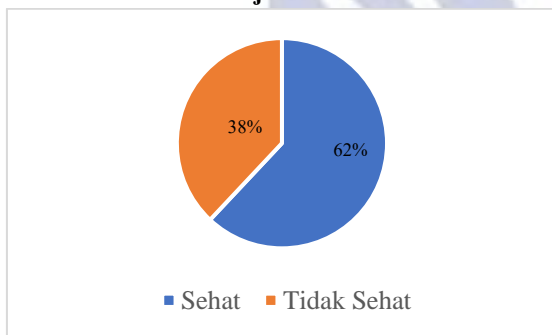
Gambar 1. Presentase Pengetahuan terhadap Makanan Gizi Seimbang

Pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang merupakan pemahaman atau kesadaran individu mengenai pentingnya makanan gizi seimbang dalam

menjaga kesehatan tubuh. Mencakup, sikap seseorang dalam memilih makanan yang seimbang, mengonsumsi makanan yang tepat, dan menjaga keseimbangan zat gizi dalam tubuh. Hasil tes pengetahuan memiliki tiga tingkatan, yaitu pengetahuan baik, cukup, dan kurang baik.

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak 30 responden (60%) menguasai pengetahuan yang baik, 17 responden (34%) menguasai pengetahuan yang cukup, dan 3 responden (6%) menguasai pengetahuan yang kurang. 3 (6%) responden menguasai pengetahuan yang buruk dikarenakan responden merupakan mahasiswa tata rias tahun 2023 yang belum menerima mata kuliah gizi kecantikan. Sedangkan, responden 17 (34%) dan 30 (60%) sebagian besar merupakan mahasiswa tata rias 2021 yang sudah mendapatkan mata kuliah gizi kecantikan. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang baik.

2. Kesehatan Kulit Wajah



Gambar 2. Presentase Kesehatan Kulit Wajah

Menurut Yuniarsih-Sari (2021), kulit wajah merupakan salah satu komponen utama dalam tubuh, yang memperlihatkan kondisi kesehatan seseorang. Aspek kesehatan kulit wajah dilihat dari kondisi kulit wajah, warna kulit, tekstur kulit, kemerahan dan jerawat kulit. Jadi, kulit wajah yang sehat dapat diartikan sebagai kondisi kulit wajah yang optimal, baik dari segi penampilan maupun fungsi (Tim Naviri, 2013).

Berdasarkan gambar 2 diperoleh sebagian besar responden memiliki kulit wajah yang sehat, dari 50 responden, mayoritas memiliki kulit wajah sehat, yaitu diperoleh 31 responden (62%), sedangkan 19 responden (38%) memiliki kulit wajah yang tidak sehat. Mahasiswa yang memiliki kulit wajah yang tidak sehat, semua memilih jawaban tidak pada poin 4. Pada poin 4 menjelaskan mengenai keadaan kulit yang memiliki permasalahan kulit seperti jerawat, jamur, dan komedo. Yang berarti, 19 responden (38%) memiliki kondisi kulit wajah berpori – pori besar dan kontrol minyak yang kurang baik, sehingga menyebabkan permasalahan kulit seperti jerawat, jamur, dan komedo.

3. Hubungan Antara Pengetahuan Terhadap Makanan Gizi Seimbang dengan Kesehatan Kulit Wajah Pada Mahasiswa Mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias

Tabel 2. Hasil uji *Chi-Square*

	Chi Square Test		
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	52.417 ^a	35	.029
Likelihood Ratio	59.541	35	.006
Linear-by-Linear Association	18.187	1	.000
N of Valid Cases	50		

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* hubungan antara pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dengan kesehatan kulit wajah diperoleh nilai *Chi-square* sebesar 52,417 dengan p-value sebesar 0,029 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ditolak, yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan tata rias.

Hasil tes pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 1 butir soal yang hanya dijawab benar oleh 29 dari 50 responden, dan juga terdapat 1 butir soal yang hanya bisa dijawab benar oleh 30 dari 50 responden. Kedua soal tersebut adalah pertanyaan mengenai bahan makan, juga fungsi dari vitamin dan mineral serta mengenai latihan fisik yang dianjurkan menurut tumpeng gizi seimbang. Kedua pertanyaan tersebut memiliki peran penting untuk kesehatan kulit wajah dalam pemilihan makanan pada kehidupan sehari – hari.

Temuan ini selaras dengan penelitian Astuti A.F dkk. (2024) berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa Tata Rias UNJ”. Studi tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi memiliki korelasi dengan praktik makan yang berkontribusi pada kesehatan kulit di kalangan mahasiswa Tata Rias UNJ, dengan nilai sebesar 0,703. Artinya, sekitar 70,3% variasi kebiasaan makan dapat dijelaskan oleh tingkat pengetahuan gizi. Secara umum, penelitian tersebut Hasil studi menyiratkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi berkorelasi dengan kecenderungan yang lebih positif dalam mengadopsi pola makan yang sehat, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada terjaganya kesehatan kulit mahasiswa Tata Rias UNJ. Sedangkan, pada Studi “*Relationship Between Diet and Facial Acne of the College Students' Knowledge*” oleh Caroline M pada tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan mahasiswa sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan dan kondisi kesehatan kulit. Dengan pemahaman yang baik, mahasiswa cenderung memilih

makanan yang mendukung kesehatan kulit, sehingga dapat mengurangi risiko munculnya jerawat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang adalah pemahaman tentang makanan beserta kandungan zat gizinya. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman mengenai komponen nutrisi dalam berbagai jenis pangan. Pengetahuan ini juga meliputi kemampuan untuk mengidentifikasi pangan yang aman untuk dikonsumsi guna menghindari risiko kesehatan, memahami metode pengolahan pangan yang optimal untuk mempertahankan kandungan nutrisi, serta mengetahui cara mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam rutinitas harian. Pengetahuan ini sangat penting, karena dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan dan status kesehatan seseorang, serta membantu dalam pengambilan keputusan terkait pola makan yang sehat.

Aktivitas akademis yang padat dan kurangnya Pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang sering kali menjadi faktor utama di balik kebiasaan makan yang kurang optimal ini. Mahasiswa yang memiliki pemahaman lebih mendalam mengenai nilai nutrisi dalam pangan diperkirakan akan memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai krusialnya pola makan sehat dalam memelihara kesehatan kulit dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan (Astuti A.F, dkk, 2024). Pemahaman yang komprehensif dapat memberikan pengaruh terhadap pandangan dan tindakan individu, termasuk dalam memutuskan jenis nutrisi yang akan dikonsumsi oleh tubuh. (Febriyanto M.A.B, 2016).

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil dari studi yang telah dilaksanakan mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang dan kesehatan kulit wajah pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Surabaya. Hal ini diperkuat dengan analisis uji *Chi-square* yang memberikan hasil sebesar 52,417 dengan *p*-value 0,029 ($p < 0,05$). Mahasiswa yang memiliki pemahaman lebih baik mengenai nutrisi yang seimbang cenderung mengadopsi pola makan yang selaras dengan prinsip-prinsip gizi seimbang, yang mengakibatkan kondisi kulit wajah mereka secara umum lebih sehat dan terawat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pemahaman lebih rendah..

Hasil ini sejalan dengan persentase pengetahuan terhadap makanan gizi seimbang dan kesehatan kulit wajah mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias. Sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik terhadap makanan dengan gizi seimbang, yaitu sebanyak 30 responden atau 60% dari 50 mahasiswa.

Sedangkan, kondisi kulit wajah mahasiswa sebagian besar memiliki kulit wajah yang sehat, yaitu sebanyak 31 responden, atau sekitar 62% dari 50 mahasiswa.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, disarankan untuk melakukan penyuluhan dan peningkatan pengetahuan mahasiswa S1 Pendidikan Tata Rias mengenai makanan bergizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan kulit wajah. Perguruan tinggi sebaiknya mengintegrasikan materi gizi dan kesehatan kulit dalam kurikulum atau mengadakan *workshop* khusus agar mahasiswa lebih memahami cara menjaga pola makan yang tepat untuk mendukung kulit yang sehat. Selain itu, disarankan bagi mahasiswa untuk mengadopsi pola konsumsi yang seimbang secara konsisten dalam rutinitas harian mereka, disertai dengan perawatan kulit yang teratur hasil belajar mereka di bidang tata rias bisa lebih optimal dan sesuai dengan kondisi kulit yang sehat.

Untuk Peneliti selanjutnya perlu untuk mengalokasikan waktu penelitian yang lebih lama, sehingga dapat melakukan pengumpulan data yang lebih komprehensif dan analisis data yang lebih mendalam. Agar melihat efek jangka panjang dari pengetahuan makanan gizi seimbang terhadap kesehatan kulit wajah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifta, S.N. 2024. "Penilaian, Pengujian Aktivitas, Penentuan Sifat Antioksidan, Serta Pengujian Tingkat Efektivitas Sheet Mask Ekstrak Daun Binahong Merah (*Anredera Cordifolia*) Sebagai Pelembab Wajah". *Indonesian Journal of Health Science*. Vol. 4(2): hal. 168- 173.
- Al Farabi. 2019. *Perbandingan Skor Pengetahuan Tumpeng Gizi Seimbang pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar yang Menerima Penyuluhan dan Komik di Wilayah Malang*. Program Studi Ilmu Gizi. Program Studi Ilmu Gizi UB. Tugas Akhir tidak diterbitkan. Malang: PPs Universitas Brawijaya.
- Al Amin, Muchammad. dkk. 2017. "Kategorisasi Kelompok Usia Dalam Populasi Manusia Berdasarkan Analisis Dimensifraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny". *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*. Vol. 5(2): hal. 33.
- Astuti, A.F. dkk. 2024. "Dampak Pengetahuan Gizi terhadap Pola Makan untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta". *Marketgram Journal*. Vol. 2(3): hal. 664-679.
- Atmojo, J.T. dkk. 2022. "Studi Karakteristik Ibu Hamil dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Pencegahan

COVID-19". *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol. 13(1): hal. 109-121.

- Aura, Y. 2021. *Keterkaitan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa SMA Korpri Bekasi Selama Masa Pandemi COVID-19*. Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Tugas Akhir tidak diterbitkan. Bekasi: PPs Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.
- Febriyanto, M.A.B. 2016. *Peran Pengetahuan dan Sikap dalam Membentuk Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang*. Surabaya: PPs Universitas Airlangga.
- Hidayat, H. dkk. 2017. "Pemanfaatan Fuzzy Logika Untuk Prediksi Penyakit Kulit Wajah". *Jurnal Teknik Informatika*. Vol. 3(2): hal.1.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
- Kristy, Erika Dewinda. 2015. "Efek Penggunaan Masker Oatmeal (Avena Sativa) Terhadap Hidrasi Kulit Wajah dengan Kondisi Kering ". *Jurnal Tata Rias*. Vol. 4(1): hal. 2.
- Laswati, D.T. 2017. "Tantangan terkait status gizi serta pentingnya penerapan pola gizi seimbang". *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*. Vol . 2(1): hal 69.
- Lumuko, A.P. dkk. 2023. "Pandangan Nelayan Tradisional Terhadap Pendidikan Tingkat Anak Di Kelurahan Batulubang Kecamatan Lembeh Selatan Kota Bitung". *AKULTURASI: Jurnal Ilmiah Argobisnis Perikanan*. Vol. 11(1): hal. 2685-4759.
- Moulton, C. 2021. "Relationship Between Diet and Facial Acne of the College Students' Knowledge ". *Egrove.olemiss.edu*. vol. 1855.
- Rizky, A.Z.A. dkk. 2021. "Hubungan antara Perilaku Dan Empati Altruisme Pada Mahasiswa". *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 2(1): hal. 24.
- Selvi. dkk. 2021. "Pemahaman, pola sikap, dan perilaku siswa SMP terkait penerapan gizi seimbang". *Sam Ratulangi Journal of Public Health*. Vol 2(2): hal. 66-67.
- Tim Naviri. 2013. *Buku Pintar Perawatan Kecantikan*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Yuniarsih-Sari. 2021. "Perumusan dan Penilaian Stabilitas Fisik Sediaan Gel Face Scrub Ekstrak Cucumis sativus L. dan Ampas Kelapa". Dalam *Majalah Farmasetika*, 31 Desember. Karawang.