

## **PENGARUH PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KEBIASAAN MAKAN UNTUK KESEHATAN KULIT MAHASISWA TATA RIAS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Asri Fuji Astuti<sup>1</sup>, Eti Herawati<sup>2</sup>, Neneng Siti Silfi Ambarwati<sup>3</sup>.  
Fakultas Teknik, Pendidikan Tata Rias,  
Universitas Negeri Jakarta, Kota Jakarta**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta dan dampaknya terhadap kesehatan kulit. Dengan latar belakang pentingnya perawatan kulit baik dari luar maupun dari dalam, penelitian ini berfokus pada hubungan antara pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa dengan pola makan mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif dengan pendekatan korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang melibatkan 45 responden, dan analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang tinggi, yang berhubungan positif signifikan dengan kebiasaan makan mereka. Pengetahuan gizi memberikan kontribusi sebesar 70.3% terhadap variabilitas kebiasaan makan. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan gizi yang baik berpengaruh positif terhadap kebiasaan makan sehat, yang pada gilirannya mendukung kesehatan kulit. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya peningkatan pengetahuan gizi di kalangan mahasiswa untuk mendukung gaya hidup sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan kulit. Saran untuk penelitian mendatang mencakup perlunya penyuluhan lebih lanjut dan strategi edukasi gizi yang efektif di institusi pendidikan tinggi.

**Kata Kunci:** Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, kesehatan kulit,

**Abstract**

*This study aims to explore the influence of nutritional knowledge on the eating habits of students in the Cosmetology Study Program, Jakarta State University and its impact on skin health. With the background of the importance of skin care both from the outside and from the inside, this research focuses on the relationship between students' nutritional knowledge and their eating patterns. The research method used is associative quantitative with a correlational approach. Data was collected through an online questionnaire involving 45 respondents, and analysis was carried out using Pearson correlation and regression tests.*

*The results showed that the majority of respondents had high nutritional knowledge, which had a significant positive relationship with their eating habits. Nutritional knowledge contributes 70.3% to variability in eating habits. These findings confirm that good nutritional knowledge has a positive influence on healthy eating habits, which in turn supports healthy skin. The implication of the results of this research is the need to increase nutritional knowledge among students to support a healthy lifestyle and prevent various skin health problems. Suggestions for future research include the need for further outreach and effective nutrition education strategies in higher education institutions.*

**Keywords:**

*Nutritional knowledge, eating habits, skin health,*

## Pendahuluan

Kulit yang sehat merupakan dambaan bagi setiap individu, karena tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik namun juga memperkuat rasa percaya diri. Upaya menjaga kulit dalam kondisi optimal dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu perawatan dari luar menggunakan produk-produk kecantikan dan tretmen di klinik kecantikan, serta perawatan dari dalam melalui pola makan sehat dan aktifitas fisik teratur.

Kulit, sebagai organ terbesar dalam tubuh manusia, terdiri dari tiga lapisan utama: epidermis, dermis, dan hipodermis. Jenis kulit bervariasi dari normal, berminyak, kering, hingga kombinasi, masing-masing membutuhkan perhatian khusus dalam perawatannya. Kondisi kulit yang baik, seperti kelembapan, elastisitas, dan kebebasan dari masalah kulit, tidak hanya dipengaruhi oleh perawatan luar tetapi juga oleh nutrisi yang diperoleh dari pola makan sehari-hari.

Gizi yang adekuat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan kulit. Asupan makanan yang kaya akan antioksidan, vitamin C, dan vitamin E dapat membantu menjaga kecerahan dan kekenyalan kulit. Namun, di tengah gaya hidup modern saat ini, banyak mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam menjaga kebiasaan makan yang sehat. Pola makan cepat saji yang tinggi dalam lemak jenuh dan gula seringkali menjadi pilihan utama, mengurangi asupan nutrisi esensial yang dibutuhkan kulit dan tubuh secara keseluruhan.

Di Universitas Negeri Jakarta, seperti halnya di banyak kampus lainnya, mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam mempertahankan pola makan yang seimbang. Aktivitas akademis yang padat dan kurangnya pengetahuan gizi sering kali menjadi faktor utama di balik kebiasaan makan yang kurang optimal ini. Pemahaman yang lebih baik tentang nilai gizi makanan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat untuk menjaga kesehatan kulit dan tubuh secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan mahasiswa, khususnya di Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan antara pengetahuan gizi yang dimiliki oleh mahasiswa dengan pola makan mereka, serta dampaknya terhadap kesehatan kulit. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi edukasi gizi yang lebih efektif di kalangan mahasiswa, untuk mendukung peningkatan kualitas hidup mereka melalui kesehatan kulit yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini

tidak hanya relevan untuk konteks akademis di Universitas Negeri Jakarta, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas dalam mendukung gaya hidup sehat di kalangan masyarakat akademis secara umum.

## **Landasan Teori**

### **Definisi Kebiasaan Makan Yang Baik dan Sehat**

Kebiasaan makan mengacu pada perilaku makan dan nilai-nilai yang dianut oleh seseorang atau kelompok masyarakat. Perilaku konsumsi pangan merupakan penerapan kebiasaan makan yang mencakup pengetahuan, sikap, dan perilaku individu (Zahrulianingdyah et al., 2009). Kebiasaan makan yang baik mencakup makan secara teratur dengan jumlah dan jenis makanan yang sesuai kebutuhan gizi.

### **Kebiasaan Makan Salah**

Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada perkembangan dan pertumbuhan gizi seseorang. Beberapa contoh kebiasaan makan yang buruk termasuk tidak sarapan, jajan sembarangan, serta pantangan makanan tertentu dengan tujuan menjadi langsing. Kebiasaan makan yang buruk sering kali terbentuk sejak kecil dan berlanjut hingga remaja, dipengaruhi oleh pengaruh makanan cepat saji dari negara Barat seperti pizza, hamburger, dan junk food lainnya yang tinggi lemak, kolesterol, dan garam.

### **Kebiasaan Makan Pada Remaja**

Remaja memiliki kebiasaan makan yang khas, termasuk sering makan di antara waktu makan utama, sering jajan di luar rumah, dan konsumsi junk food yang tinggi. Remaja cenderung memiliki preferensi sendiri terhadap makanan yang disukai, seringkali kurang sehat. Menurut Mokoginta (2016), ada empat kebiasaan makan khas remaja yaitu. Tidak sarapan. Gemar makan snack, kembang gula, dan softdrink. Mengkonsumsi makanan modern dari rumah dan Gemar mengkonsumsi kopi. Kebiasaan makan yang diperoleh sejak kecil akan berdampak pada kesehatan dan fase kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, kebiasaan makan remaja harus diperhatikan, termasuk frekuensi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi.

### **Faktor Penyebab Kebiasaan Makan**

Sikap seseorang terhadap makan dapat bersifat positif atau negatif dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Lingkungan alam, Jenis-jenis makanan yang tersedia di sekitar lingkungan. Lingkungan sosial, Kebiasaan makan yang berbeda antar bangsa dan suku. Lingkungan budaya dan agama, Nilai-nilai rohani dan kewajiban sosial yang mempengaruhi kebiasaan makan. Lingkungan ekonomi. Distribusi pangan dan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh taraf ekonomi masyarakat.

### **Aspek-aspek Kebiasaan Makan**

Aspek-aspek kebiasaan makan menurut Chairiah (2012) meliputi. Keteraturan makanan, Kebiasaan makan pagi, siang, malam, dan selingan. Cara makan, Tempat dan aktivitas saat makan. Alasan makan, Kebutuhan fisiologis (lapar), psikologis (mood), dan sosial. Jenis makanan, Preferensi makanan yang disukai dan meningkatkan selera makan.

Dimensi kebiasaan makan pada remaja menurut Streint (2013) yaitu. Emotional eating, Respon emosi dan stres yang mempengaruhi kebiasaan makan. External eating, Respon terhadap rangsangan eksternal makanan tanpa memperhatikan rasa lapar atau kenyang. Restraint eating, Usaha kognitif dalam mengontrol asupan makanan untuk tujuan penurunan atau pemeliharaan berat badan.

#### Definisi Gizi

Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi. Zat gizi meliputi karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin (WHO dalam Soekirman, 2000).

#### Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi mencakup pemilihan dan konsumsi makanan yang memberikan zat gizi yang diperlukan tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi.

#### Bahan Makanan

Bahan makanan sebagai sumber zat gizi terdiri dari berbagai golongan (Almatsier, 2003). Makanan pokok, Sumber karbohidrat seperti padi, umbi-umbian, dan kacang-kacangan. Lauk pauk, Sumber protein seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Sayuran, Sumber vitamin dan mineral. Buah-buahan, Sumber vitamin dan serat. Susu, Sumber protein, kalsium, dan vitamin.

#### Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan bahan makanan yang baik diperlukan untuk menjaga kandungan zat gizi. Menanak nasi, Mencuci beras secukupnya untuk menjaga vitamin B1. Mengolah sayuran, Mencuci sayuran sebelum dipotong dan direbus. Memasak ikan, Membersihkan ikan sebelum dimasak untuk menjaga kualitas.

#### Sumber Bahan Makanan Gizi

Zat-zat gizi diperoleh tubuh dari makanan sehari-hari dan dikeluarkan melalui proses pencernaan, yang dimulai di mulut dan dilanjutkan di lambung dan usus halus. Zat gizi diabsorpsi melalui dinding usus halus dan diangkut ke seluruh tubuh untuk pertumbuhan dan pemeliharaan fungsi tubuh.

#### Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UU RI No 23 Tentang Kesehatan, 1992). Aspek-aspek kesehatan meliputi fisik, jiwa, sosial, dan produktivitas.

## **Metode**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi untuk kesehatan kulit mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Tujuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan yang mempengaruhi kesehatan kulit. Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Jakarta, Jl. R. Mangun Muka Raya No.11,

Rawamangun, Jakarta Timur, dengan pertimbangan populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Tata Rias. Penelitian dilakukan selama satu bulan, dari bulan Mei hingga Juni.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif, yang fokus pada analisis data numerik dengan metode statistik untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel-variabel (Sugiyono, 2012; 2019). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei dengan pendekatan korelasional, di mana data diperoleh melalui kuesioner online yang disebar secara terstruktur. Pendekatan ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan serta mengukur kekuatan hubungan tersebut. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa Program Studi Tata Rias Angkatan 2021 & 2022 yang telah mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi, sebanyak 80 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel acak sederhana (*simple random sampling*) dengan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 45 responden. Proses ini memastikan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi mahasiswa yang menjadi objek penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### 4.1 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data untuk mengukur pengetahuan gizi dan kebiasaan makan untuk kesehatan kulit pada responden dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *e-form* melalui bantuan aplikasi *google form*. Pengambilan dilakukan langsung dengan menyebarkan kuesioner melalui sosial media peneliti yaitu *whatsapp* dan *Instagram* dengan melakukan tahap screening diawal kuesioner. Data yang diambil dalam penelitian ini hanyalah data responden yang memenuhi kriteria yang sesuai dalam penelitian. Data yang diperoleh kemudian digunakan untuk dilakukan analisis.

#### 4.2 Gambaran Responden

Dalam kuesioner yang disebar kepada responden penelitian diawali dengan menuliskan informasi terkait data diri responden yaitu nama responden, jenis kelamin, usia, status pendidikan dan status perkawinan. Di bawah ini merupakan hasil gambaran data demografi dari 45 responden penelitian yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan (N=366)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Total (%)
<b>Usia</b>			
20	10	22.2	100
21	15	33.3	
22	9	20	
23	6	13.3	

24	5	11.2	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Perempuan	45	100	100

Tabel di atas memberikan informasi bahwa rentang usia responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 20 tahun hingga 25 tahun sesuai dengan kriteria responden yang ditetapkan dalam penelitian ini. Mayoritas responden dalam penelitian berusia 21 tahun dengan jumlah 5 orang atau 33.3% sedangkan responden dengan jumlah paling sedikit berada pada usia 25 tahun dengan jumlah 5 orang atau 11.2% dari jumlah total seluruh responden penelitian. Selanjutnya jumlah responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan jumlah 45 orang atau 100% dari jumlah responden.

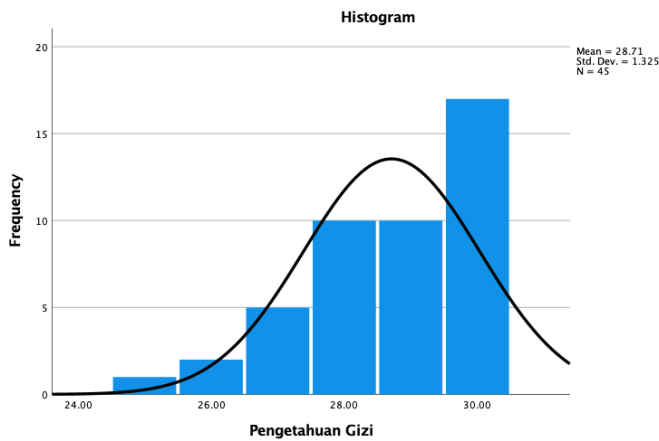
#### 4.3 Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan oleh peneliti guna meninjau gambaran informasi mengenai variabel penelitian yang dipilih yaitu Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan untuk kesehatan kulit pada responden yang merupakan mahasiswa tata rias Universitas Negeri Jakarta. Berikut dipaparkan bagaimana data statistik deskriptif dari kedua variabel terkait secara umum. Tabel 4.2 Analisis Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pengetahuan Gizi	45	5.00	25.00	30.00	28.7111	1.32497	1.756
Kebiasaan Makan	36	25.00	43.00	68.00	55.8056	4.95592	24.561
Valid N (listwise)	36						

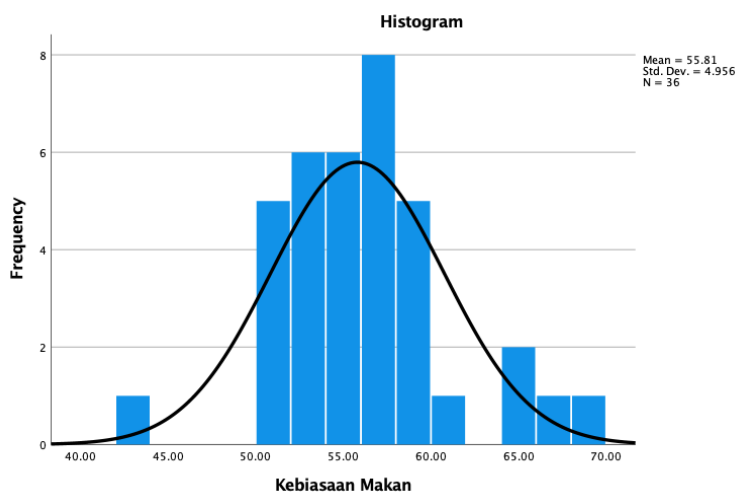
Tabel di atas memperlihatkan data mengenai range, skor minimum, skor maksimum, mean, median, modus, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Untuk melihat persebaran data masing-masing variabel, dapat terlihat pada histogram berikut.

Grafik 4.1 Histogram Pengetahuan Gizi



Dalam variabel Pengetahuan Gizi, range yang diperoleh dari responden secara keseluruhan adalah 5 dengan skor minimal 25 dan skor maksimal 30. Mean atau skor rata-rata responden pada data tersebut sebesar 28.711. Untuk standar deviasi atau perkiraan rata-rata penyimpangan skor responden yang didapatkan adalah 1.325. Dari histogram di atas juga dapat dilihat bahwa kurva dengan puncak tinggi dengan bagian kanan-kirinya menurun. Disamping itu, persebaran data yang didapatkan juga cenderung heterogen.

Grafik 4.2 Histogram Kebiasaan Makan



Selanjutnya, untuk variabel Kebiasaan Makan, range yang diperoleh dari responden secara keseluruhan adalah 25 dengan skor minimal 43 dan skor maksimal 68. Mean atau skor rata-rata responden pada data tersebut sebesar 55.80. Untuk standar deviasi atau perkiraan rata-rata penyimpangan skor responden yang didapatkan adalah 4.955. Dari histogram di atas juga dapat dilihat bahwa kurva dengan puncak tinggi dengan bagian kanan-kirinya menurun. Disamping itu, persebaran data yang didapatkan juga cenderung heterogen.

#### 4.3.1 Analisis Data Pengetahuan Gizi

Kuesioner Pengetahuan Gizi terdiri atas 30 item yang disusun berdasarkan 2 indikator dan 10 karakteristik dengan jenis data yang digunakan adalah data interval. Data interval

memiliki data yang jelas antara skor satu dengan skor lainnya. Skor terendah di setiap item bernilai 0 dan skor tertinggi bernilai 1. Apabila responden memberikan jawaban pada setiap item pernyataan dengan nilai paling rendah maka skor yang akan didapatkan adalah 0, sementara apabila jawaban yang diberikan responden pada setiap item pernyataan dengan nilai paling tinggi maka skor yang akan didapatkan adalah 30.

Setelah skor minimum dan maksimum pada skala pengetahuan Gizi diketahui, langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi pada skor-skor tersebut. Norma hipotetik digunakan dalam melakukan kategorisasi skor pada penelitian ini dengan tujuan untuk melihat posisi relatif kelompok secara umum terhadap alat ukur. Di bawah ini adalah kategori skor untuk skala pengetahuan gizi.

Tabel 4.3 Kategori Pengetahuan Gizi

No	Kategori Pengetahuan Gizi	Kriteria Skor
1	Tinggi ( $x \geq M + SD$ )	$x \geq 24$
2	Sedang ( $M - SD \leq x < M + SD$ )	$6 \leq x < 24$
3	Rendah ( $x < M - SD$ )	$x < 6$

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki skor lebih dari atau sama dengan 24 termasuk dalam kategori pengetahuan gizi tinggi. Sementara itu responden dengan skor antara 6 hingga 24 termasuk ke dalam kategori pengetahuan gizi sedang dan responden dengan skor kurang dari 6 termasuk ke dalam kategori rendah.

Tabel Kategorisasi Pengetahuan Gizi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	36	80
Sedang	8	17
Rendah	1	3
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

#### 4.3.2 Analisis Data Kebiasaan Makan

Kuesioner untuk mengukur kebiasaan makan terdiri atas 20 item yang disusun berdasarkan 2 indikator dan 10 karakteristik dengan jenis data yang digunakan adalah data interval. Data interval memiliki data yang jelas antara skor satu dengan skor lainnya. Skor terendah di setiap item bernilai 1 dan skor tertinggi bernilai 4. Apabila responden

memberikan jawaban pada setiap item pernyataan dengan nilai paling rendah maka skor yang akan didapatkan adalah 20, sementara apabila jawaban yang diberikan responden pada setiap item pernyataan dengan nilai paling tinggi maka skor yang akan didapatkan adalah 80.

Setelah skor minimum dan maksimum pada skala kebiasaan makan diketahui, langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi pada skor-skor tersebut. Norma hipotetik digunakan dalam melakukan kategorisasi skor pada penelitian ini dengan tujuan untuk melihat posisi relatif kelompok secara umum terhadap alat ukur. Di bawah ini adalah kategori skor untuk skala pengetahuan gizi.

Tabel Kategori Kebiasaan Makan

No	Kategori Kebiasaan Makan	Kriteria Skor
1	Tinggi ( $x \geq M + SD$ )	$x \geq 68$
2	Sedang ( $M - SD \leq x < M + SD$ )	$32 \leq x < 68$
3	Rendah ( $x < M - SD$ )	$x < 32$

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki skor lebih dari atau sama dengan 68 termasuk dalam kategori kebiasaan makan yang tinggi atau baik. Sementara itu responden dengan skor antara 32 hingga 68 termasuk ke dalam kategori kebiasaan makan yang sedang dan responden dengan skor kurang dari 32 termasuk ke dalam kategori rendah.

Tabel kategorisasi kebiasaan makan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	30	66.6
Sedang	12	26.7
Rendah	3	6.7
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100</b>

#### 4.4. Pengujian Prasyarat Analisis Data

##### 4.4.1 Uji Normalitas

Setelah memperoleh data responden dari kuesioner yang telah disebar kepada mahasiswi tata rias, peneliti melakukan uji normalitas yang bertujuan untuk membandingkan distribusi data dengan distribusi normal baku atau dikenal dengan bentuk z-score. Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov dengan standar data yang diuji disebut normal apabila

signifikansi nya di atas 0.05. Berikut hasil uji normalitas yang telah diperoleh.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Gizi	.196	45	.065
Kebiasaan Makan	.091	45	.063

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa signifikansi Kolmogorov Smirnov yang diperoleh untuk variabel Pengetahuan Gizi memiliki nilai sig. 0.196 ( $p < 0.05$ ) yang berarti data terdistribusi dengan normal. Sama halnya dengan variabel Kebiasaan Makan yang memiliki sig. 0.091 ( $p < 0.05$ ) yang menandakan bahwa distribusi data yang diperoleh memenuhi asumsi normalitas.

#### 4.4.2 Uji Linieritas Regresi

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variabel independen yang hendak diuji. Berikut hasil uji linieritas regresi dari dua variabel

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pengetahuan Gizi*Kebiasaan Makan	Beetween Groups	.009	1	.009	1.161	.297
	Deviaton from Linearity	77.236	43	1.796	7.221	.008
		77.244	44		<b>.860</b>	<b>.009<sup>b</sup></b>

a. Dependent Variable: Kebiasaan Makan

b. Predictors: (Constant), Pengetahuan Gizi

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai F hitung adalah 0.860 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.009 < 0.05$ , dan nilai F tabel 1,075 dari (0.025: 43) maka kesimpulannya  $0.860 \leq 1,075$  dapat diartikan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi hubungan variabel pengetahuan gizi dan kebiasaan makan

#### 4.4.3. Uji Korelasi Pearson

Selanjutnya, peneliti akan menganalisis hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan kebiasaan makan untuk kesehatan kulit pada mahasiswa dengan menggunakan uji korelasi pearson. Uji korelasi pearson ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel dan untuk menentukan seberapa kuat hubungan tersebut, Berikut hasil uji korelasi pearson untuk hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan.

Tabel Uji Korelasi Pearson

		Correlations	
		Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Makan
Pengetahuan Gizi	Pearson Correlation	1	<b>.421</b>
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
Kebiasaan Makan	Pearson Correlation	<b>.421</b>	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson diatas, dapat dilihat bahwa pengetahuan gizi memiliki korelasi dengan kebiasaan makan dengan nilai signifikan 0.000, Standar variabel dianggap berkorelasi jika nilai signifikannya < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa variable pengetahuan gizi berkorelasi dengan kebiasaan makan dengan nilai signifikansi 0.000. Selanjutnya, nilai korelasi antara kedua variable tersebut sebesar 0.421 atau korelasi sedang (0.41 – 0.60). Maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi berkorelasi dengan kebiasaan makan dengan nilai korelasi 0.421 dan sig.0.000.

#### 4.4.4 Uji Signifikansi Korelasi (Uji-t)

Uji signifikansi korelasi dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa signifikan hubungan antara dua variabel atau ada dan tidaknya pengaruh parsial yang diberikan variabel independent terhadap variabel dependen

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.839	1.855		15.550	.000
	Pengetahuan Gizi	.751	.032	.665	<b>5.191</b>	.000

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai sig untuk pengaruh (parsial) X terhadap Y adalah sebesar 0.000 < 0.05 dan nilai hitung 5,191 > table 1,075 sehingga dapat dinyatakan signifikan

#### 4.4.5 Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi ini dilakukan dengan tujuan mengukur besar kecilnya sumbangan variabel independent (pengetahuan gizi) terhadap variabel dependent (kebiasaan makan).

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.011 <sup>a</sup>	.000	<b>.703</b>	6.404

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil diatas nilai Adjusted R Square sebesar 0.703 yang berarti pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan memperoleh koefisien determinasi 70.3% sedangkan sisanya 29.7% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti

#### 4.4.6 Persamaan Regresi

Uji persamaan regresi digunakan untuk meramalkan atau memprediksikan variabel terikat apabila variabel bebas diketahui. Dengan melihat nilai konstanta dan melalui rumus persamaan regresi. Persamaan regresi dapat dilihat melalui tabel output koefisien. Berdasarkan hasil koefisien dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi kebiasaan makan adalah  $P = 28.839 + 0,751X$  yang artinya, pengetahuan gizi dinaikan satu satuan, maka kebiasaan makan akan mengalami kenaikan sebesar 0,751 pada konstanta 0,751 arti lainnya ialah semakin tinggi pengetahuan gizi maka semakin tinggi nilai kebiasaan makan.

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	<b>28.839</b>	1.855		15.550	.000
	Pengetahuan Gizi	<b>.751</b>	.032	.665	5.191	.000

#### 4.4.7 Signifikansi Regresi

Keputusan uji signifikansi regresi dilihat melalui F hitung dan F tabel dengan derajat kebebasan yang didapatkan jika F hitung > F tabel maka regresi dinyatakan signifikan. Jika F hitung < F tabel maka regresi dinyatakan tidak signifikan. Berdasarkan hasil data, diketahui F hitung 5,860 untuk df 1 dan 44 maka nilai F tabel yang didapatkan 4,06. Hasil tersebut menunjukkan  $5,860 > 4,06$  yang berarti regresi variabel pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan dinyatakan signifikan, adanya pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan.

Tabel Hasil Uji Signifikansi Regresi

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.009	1	.009	<b>5.860</b>	.009 <sup>b</sup>
	Residual	77.236	43	1.796		
	Total	77.244	44			

a. Dependent Variable: Kebiasaan Makan

b. Predictors: (Constant), Pengetahuan Gizi

## **Pembahasan**

### **4.5.1 Pengetahuan Gizi**

Penelitian ini mengeksplorasi pengetahuan gizi di kalangan mahasiswi tata rias Universitas Negeri Jakarta dan menemukan berbagai temuan penting. Dari 45 responden yang berpartisipasi, seluruhnya adalah perempuan, dengan rentang usia antara 20 hingga 25 tahun. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa pengetahuan gizi para responden cukup bervariasi, dengan skor minimum 25 dan maksimum 30, serta rata-rata sebesar 28.711 dan standar deviasi 1.325.

Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi, dengan 80% responden berada dalam kategori tinggi, 17% dalam kategori sedang, dan hanya 3% yang termasuk dalam kategori rendah. Uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, dan uji korelasi Pearson mengungkapkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, dengan nilai korelasi sebesar 0.421. Lebih lanjut, uji regresi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memberikan kontribusi signifikan terhadap kebiasaan makan, dengan adjusted R square sebesar 0.703, yang berarti 70.3% variabilitas kebiasaan makan dijelaskan oleh pengetahuan gizi. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa, peningkatan pengetahuan gizi memiliki pengaruh positif terhadap kebiasaan makan mahasiswi tata rias, yang pada gilirannya dapat mendukung kesehatan kulit mereka.

### **4.5.2 Kebiasaan Makan**

Penelitian ini juga menganalisis kebiasaan makan di kalangan mahasiswi tata rias Universitas Negeri Jakarta dan menemukan hasil yang signifikan. Dari 45 responden yang berpartisipasi, kebiasaan makan mereka dinilai menggunakan kuesioner yang mencakup 20 item dengan skor total berkisar antara 43 hingga 68. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kebiasaan makan adalah 55.80 dengan standar deviasi 4.955, menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam kebiasaan makan para responden. Distribusi kategori kebiasaan makan menunjukkan bahwa 66.6% responden memiliki kebiasaan makan yang tinggi, 26.7% memiliki kebiasaan makan yang sedang, dan 6.7% berada dalam kategori rendah.

Uji normalitas menunjukkan bahwa data kebiasaan makan terdistribusi secara normal, dan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, dengan nilai korelasi 0.421. Uji regresi lebih lanjut

menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan, dengan adjusted R square sebesar 0.703, yang berarti bahwa 70.3% variabilitas kebiasaan makan dijelaskan oleh pengetahuan gizi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berkorelasi positif dengan kebiasaan makan yang sehat, yang pada akhirnya dapat mendukung kesehatan kulit para mahasiswa tata rias.

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang baik di kalangan mahasiswa tata rias Universitas Negeri Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berkontribusi signifikan terhadap kebiasaan makan yang sehat. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, hal ini memiliki implikasi yang luas, terutama dalam menjaga kesehatan secara umum dan khususnya kesehatan kulit. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Pengetahuan tentang nutrisi yang tepat memungkinkan mereka untuk mengonsumsi makanan yang mendukung kesehatan kulit, seperti buah-buahan, sayuran, dan sumber protein berkualitas tinggi.

Kebiasaan makan yang sehat ini tidak hanya berkontribusi pada penampilan kulit yang lebih baik, tetapi juga pada peningkatan energi, konsentrasi, dan kesejahteraan emosional. Selain itu, pengetahuan gizi yang baik membantu mahasiswa menghindari makanan yang dapat merusak kesehatan kulit, seperti makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan makanan olahan. Menghindari jenis makanan ini dapat mengurangi risiko jerawat, penuaan dini, dan berbagai masalah kulit lainnya. Oleh karena itu, pengetahuan gizi yang baik tidak hanya penting bagi kesehatan kulit, tetapi juga bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa yang memahami pentingnya gizi akan lebih mungkin untuk merencanakan dan menyiapkan makanan yang seimbang, mengatur pola makan yang teratur, dan menjaga hidrasi yang cukup. Kebiasaan makan yang baik ini juga dapat mempengaruhi aspek lain dari kehidupan mereka, seperti kinerja akademik dan aktivitas fisik, karena asupan gizi yang baik berhubungan erat dengan fungsi kognitif dan stamina fisik. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pendidikan gizi di institusi pendidikan tinggi. Dengan menyediakan informasi dan edukasi yang memadai tentang gizi, universitas dapat membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan makan yang sehat yang akan bermanfaat sepanjang hidup mereka. Program edukasi gizi yang efektif dapat mencakup workshop, seminar, dan bimbingan gizi individu yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan bahwa pengetahuan gizi yang baik dan kebiasaan makan yang sehat saling berkaitan dan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan kulit dan kesejahteraan umum. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan

pengetahuan gizi di kalangan mahasiswa sangatlah penting dan memiliki manfaat jangka panjang yang berharga bagi individu dan masyarakat luas.

## **Kesimpulan, Iplikasi dan Saram**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil persamaan regresi yang menyatakan bahwa semakin tinggi nilai pengetahuan gizi maka regresi semakin tegak. Diartikan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka semakin tinggi nilai kebiasaan makan.
2. Pada uji signifikansi regresi dimana variabel pengetahuann gizi terhadap kebiasaan makan dinyatakan signifikan yang diartikan bahwa pengaruh antara variabel berlaku bagi seluruh populasi. Hasil perhitungan koefisien determinasi 70.3% sedangkan sisanya 29.7% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti.
3. Terdapat pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan untuk Kesehatan kulit mahasiswa tata rias UNJ.

### **Implikasi**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa untuk memperbaiki kebiasaan makan agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Pengetahuan tentang gizi harus terus ditingkatkan terutama bagi para mahasiswa program studi tata rias UNJ yang nanti akan mengajar siswanya dikelas maupun dalam keluarga akan pentingnya pengetahuan gizi dalam masyarakat, sehingga diharapkan terhindar dari berbagai penyakit yang mengganggu kesehatan tubuh.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan gizi dan kebiasaan makan perlu dilakukan agar mahasiswa terhindar dari berbagai jenis penyakit yang mengganggu kesehatan tubuh khususnya untuk menjaga kesehatan kulit agar terhindar dari gangguan atau penyakit kulit. Usaha peningkatan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dapat dilakukan penyuluhan, pemanfaatan media massa, pendidikan dan sebagainya

2. Kontribusi pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan untuk kesehatan kulit yang rendah, menggambarkan bahwa terdapat faktor lain yang berkontribusi lebih besar. Faktor lain yang diduga mempengaruhi

## Daftar Referensi

- Atmaja, B. D., & Hidayat, F. R. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan dengan Kejadian Diare pada Remaja Kelas IX di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang BAIK. (2024). (n.p.): Cendikia Mulia Mandiri.
- Devi, N. (2010). Nutrition and food: gizi untuk keluarga. Penerbit Buku Kompas.
- Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas. (2022). (n.p.): Penerbit NEM.
- Evawati, D. (2010). GIZI KECANTIKAN PENGHAMBAT PROSES PENUAAN DINI: Gizi, Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. (2013). (n.p.): Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2016). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Premiere educandum: jurnal pendidikan dasar dan pembelajaran*, 2(02).
- Herawati, E. (2022). IMPELEMENTASI PENGETAHUAN ILMU GIZI KECANTIKAN TERHADAP PEMILIHAN BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KECANTIKAN KULIT DAN RAMBUT. *Prosiding ILMU GIZI DASAR BUKU PEMBELAJARAN*. (n.d.). (n.p.): Penerbit CV.SARNU UNTUNG.
- Indra Peraba; Kulit. (2023). (n.p.): Bumi Aksara.
- Intisari Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin. N.p., Universitas Brawijaya Press, 2018.
- Janeta, A., & Santoso, S. O. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihanmakanan pada remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, 6(1).
- kecantikan, Penuaan Dini. *Wahana*, 54(1).
- KESEHATAN MASYARAKAT UNTUK MASA DEPAN YANG LEBIH
- Makan sehat hidup sehat. (2006). Indonesia: Penerbit Buku Kompas.
- Indra Peraba; Kulit. (2023). (n.p.): Bumi Aksara.
- Merawat Kulit dan Wajah. N.p., Elex Media Komputindo, 2013. *Pendidikan Teknik Boga Busana*, 17(1).
- Nikmah, K., & Liana, C. (2016). Perubahan konsep kecantikan menurut iklankosmetik di Majalah Femina tahun 1977-1995. *Avatara*, 4(1), 167-180. *Ilmu Gizi Dasar*. (2014). (n.p.): Deepublish.
- POPULASI, SAMPEL, VARIABEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN. (2021). (n.p.): Penerbit NEM.
- Pratiwi, R. Z. B. (2018). Perempuan Dan Kontes Kecantikan. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 10(2).
- Rahasia Kecantikan Kulit Alami. (2013). (n.p.): MediaPressindo.
- Tilaar, Martha. *Kecantikan Perempuan Timur*. Indonesia, PT Gramedia PustakaUtama, 2017.