

### *Influence of Nutrition and Health on Beauty*

Intan Witari<sup>1</sup>, Yuliana<sup>2</sup>, Asmar Yulastri<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Pascasarjana Pendidikan Teknologi dan Kejuruan,  
Universitas Negeri Padang  
Email Korespondensi: Intanwitari2017@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*The background in this research is that beauty is an attractive physical form in the form of the face, body, and skin that is owned by a person and will increase one's attractiveness. To have a beautiful physique, one must be able to maintain a healthy body and also maintain the food consumed, so that the body becomes well cared for. The purpose of this study was to understand how the influence of food nutrition and body health has on one's beauty. This is done to find out how the relationship that occurs from the food consumed and a healthy body can make a person more beautiful. The research method used in this research is descriptive qualitative, where a description is made of the effects of nutrition and health on beauty and uses purposive sampling as a sampling technique used to collect research data. The results of this study are nutritious food and one's body health can maintain and make one's beauty more awake, more radiant, and prevent premature aging. This beauty is influenced by the nutrients contained in food including protein, carbohydrates, vitamin A, vitamin C, and other nutritious substances that are consumed properly and on a balanced scale, so that neither causes obesity nor does thinness occur. A healthy body can also be caused by the food consumed and also by sports activities carried out by adopting a healthy lifestyle. Therefore, nutritious food and good body health greatly affect the level of beauty possessed by a person.*

**Keywords:** *Beauty, Nutrition, Health*

### **Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Kecantikan**

#### **ABSTRAK**

Latar belakang pada penelitian ini bahwa kecantikan merupakan bentuk fisik yang menarik baik itu berupa wajah, tubuh, serta kulit yang dimiliki oleh seseorang dan akan menjadi penambah daya tarik seseorang. Untuk memiliki fisik yang cantik harus dapat menjaga kesehatan tubuh dan juga menjaga makanan yang dikonsumsi, sehingga tubuh menjadi terawat dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana pengaruh dari gizi makanan dan kesehatan tubuh terhadap kecantikan yang dimiliki seseorang. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan yang terjadi dari makanan yang dikonsumsi dan tubuh yang sehat dapat membuat seseorang menjadi lebih cantik. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Deskriptif Kualitatif, dimana dilakukan pendeskripsian mengenai pengaruh gizi dan kesehatan terhadap kecantikan dan menggunakan *Purposive Sampling* sebagai teknik penarikan sampel yang digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil dari penelitian ini adalah makanan bergizi dan kesehatan tubuh seseorang dapat menjaga dan membuat kecantikan dari seseorang menjadi lebih terjaga, lebih memancar, dan mencegah dari penuaan dini. Kecantikan ini dipengaruhi oleh zat gizi yang terkandung dalam makanan

diantaranya ada protein, karbohidrat, vitamin A, vitamin C, dan zat bergizi lainnya yang dikonsumsi dengan baik dan skala yang seimbang, sehingga tidak mengakibatkan kegemukan dan tidak pula terjadi kekurusannya. Tubuh yang sehat dapat diakibatkan juga oleh makanan yang dikonsumsi dan juga oleh kegiatan olahraga yang dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu makanan yang bergizi dan kesehatan tubuh yang baik sangat mempengaruhi tingkat kecantikan yang dimiliki oleh seseorang.

**Kata kunci:** Kecantikan, Gizi, Kesehatan

## **PENDAHULUAN**

Kecantikan merupakan suatu bentuk fisik yang diinginkan oleh setiap orang, karena dengan bentuk fisik yang cantik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan banyak disukai oleh lingkungan sekitar. Hal ini tentunya menjadi dorongan bagi setiap orang untuk selalu tampil cantik agar menjadi pusat perhatian banyak orang. Untuk menjadi cantik haruslah pandai merawat diri, diantaranya dengan mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga kebugaran tubuh supaya sehat dengan melakukan olahraga teratur. Dengan melakukan olahraga teratur dan mengonsumsi makanan yang bergizi, maka akan membuat seseorang menjadi awet muda, lebih segar, dan fisik semakin bagus.

Dalam menjalani kehidupan kebanyakan orang selalu mengesampingkan diri untuk dapat menjaga makanan yang dikonsumsi karena mengutamakan rasa makanan, padahal makanan tersebut belum tentu mengandung gizi yang baik. Selain itu banyak orang juga malas melakukan olahraga teratur dan lalai dalam menjaga kesehatan tubuh. Di Era milenial ini, Banyak masyarakat yang mengabaikan asupan gizi terbaik yang berpengaruh pada kesehatan dan kecantikan rambut (Herawati, et al 2021). Hal ini yang kemudian menjadi suatu masalah dalam kecantikan fisik yang dimiliki banyak orang, sehingga menimbulkan penuaan dini seperti kulit keriput, serta bentuk tubuh yang gendut. Oleh karena itu dilakukan suatu pemaparan terkait bagaimana pengaruh dari makanan bergizi dan juga kesehatan terhadap kecantikan yang dimiliki oleh seseorang. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih (Sirait, 2020). Pengetahuan yang baik tentang gizi tersebut membuat remaja dapat memperkirakan kecukupan gizinya dengan baik (Kurniawati dkk,2019:30). Upaya pengelolaan status gizi lebih dapat diatasi dengan program gizi dan kesehatan di masyarakat (Gifari, 2018).

Meningkatnya pemahaman pembaca terkait pentingnya menjaga kecantikan fisik dengan memahami bagaimana pengaruh gizi dan kesehatan terhadap kecantikan. Sehingga dengan pemahaman tersebut dapat meningkatkan pola hidup sehat dengan makanan dan olahraga yang teratur. Status gizi diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan (Amanda MZ, Nisa B, & Tiwuk S, 2015). Sebagaimana menurut Evawati, (2010: 6) menyatakan bahwa dengan mengonsumsi makanan yang bergizi akan mencegah penuaan dini, dimana seseorang disarankan untuk mengonsumsi makanan yang fungsionalnya banyak mengandung nutrisi kecantikan salah satunya kecantikan kulit. Dengan demikian sangat penting menjaga kecantikan supaya tetap memiliki paras yang cantik dan selalu awet muda. Status gizi yang rendah pada remaja akan memengaruhi produktivitas

dan performa seorang remaja (Nouroma, anastasia). Sedangkan menurut sazani 2016 Gaya hidup dan konsumsi makan yang tidak seimbang memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas. ketidakpuasan citra tubuh menjadi konsekuensi psikologis dari status gizi lebih dan obesitas, yang juga terkait dengan gangguan konsumsi makanan, kepercayaan diri yang rendah dan bahkan depresi (Weinberger N.A., et al., 2016).

### **Makanan**

#### **Pengertian Makanan**

Makanan merupakan zat yang dapat dimakan oleh makhluk hidup yang didalamnya terdapat kandungan nutrisi yang diolah menjadi energi sumber tenaga dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dalam kandungan makanan terdapat protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Dalam suatu makanan terdapat serat makanan yang berperan dalam pelepasan intestinal, mengikat kalsium, dapat mengikat zat besi, kolesterol dan asam empedu yang berguna pada sirkulasi enterohepatik kolesterol (Yunita, dkk., 2021: 17).

#### **Makanan Bergizi**

Gizi merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk pertumbuhan, kesehatan, dan pemeliharaan tubuh yang dapat menjaga kebugaran tubuh. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung gizi lengkap mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Memperhatikan gizi pada remaja itu penting, agar tidak menimbulkan permasalahan (Lestari, 2022). Status gizi adalah keadaan suatu tubuh ketika setelah mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang menjadikan tubuh menjadi kuat dan mempercepat pertumbuhan (Mamuroh, dkk., 2019: 69).

### **Kesehatan**

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera yang dirasakan oleh badan manusia yang membuat manusia tersebut dapat produktif dalam menjalankan kehidupan tanpa merasakan rasa sakit (Salisah, 2011: 172). Menurut Notoatmodjo (2007), upaya yang harus dilakukan untuk menanggulangi permasalahan kesehatan adalah dengan meningkatkan pendidikan kesehatan. Berdasarkan pengertiannya, kesehatan selalu dianggap oleh kebanyakan orang sebagai keadaan fisik yang sehat dan baik-baik saja. Dengan demikian sangat perlu untuk diterapkan bagaimana menjaga kesehatan dengan pola hidup yang sehat dengan menjaga kebersihan, asupan gizi makanan, selalu menjaga berat badan ideal, dan melakukan olahraga yang teratur. Untuk menjaga kesehatan, harus dilakukan pemahaman dan langsung mempraktekkan bagaimana pola hidup sehat dan berprinsip gizi yang seimbang. Karena dengan gizi seimbang akan membantu dalam pertumbuhan dan kematangan seseorang ketika masa pertumbuhan, hal ini karena kebanyakan orang dalam usia produktif banyak mengalami masalah kesehatan yang diakibatkan oleh asupan gizi (Yunita, dkk., 2021: 17).

### **Hubungan Gizi, Kesehatan, dan Kecantikan**

Makanan yang bergizi, kesehatan, dan juga kecantikan memiliki hubungan yang erat, dimana antara tiga komponen tersebut saling mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya. Dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, maka akan membuat tubuh menjadi sehat dan juga dapat mempercantik fisik terutama kulit.

Sebagaimana menurut Wahidah, (2012: 145) disebutkan bahwa salah satu makanan yang sangat berpengaruh terhadap asupan gizi, kesehatan, dan kecantikan fisik adalah wortel. Karena dalam wortel terdapat banyak asupan makanan seperti penyedia vitamin A bagi tubu, wortel juga bisa menjadi masker wajah untuk mempercantik kulit, menyamarkan flek hitam pada kulit terutama wajah, melembabkan kulit, dan banyak manfaat lainnya. Oleh karena itu hubungan antara gizi makanan, kesehatan, dan kecantikan adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, sehingga tiga komponen tersebut akan saling mempengaruhi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Perancangan penelitian**

Penelitian ini bersifat Deskriptif Kualitatif, karena pada penelitian ini terfokus mendeskripsikan pembahasan terkait pengaruh gizi dan kesehatan terhadap kecantikan. Dimana penelitian ini menonjolkan pembahasan mengenai bagaimana makanan yang bergizi dan kesehatan berupa olahraga dalam menjaga kecantikan supaya tetap terjaga dengan baik. Sebagaimana menurut Augina (2020 : 146), penelitian bersifat Deskriptif Kualitatif merupakan penelitian yang menguraikan, menggambarkan dan memahami pemaknaan terkait permasalahan dalam penelitian dengan suatu observasi, dan wawancara terhadap para *expert* pada bidang tersebut. Sehingga dengan menggunakan penelitian yang bersifat Deskriptif Kualitatif, akan membuat peneliti dapat menggali permasalahan penelitian dengan lebih baik lagi dan dapat memberikan pemaparan yang lengkap.

### **Pengumpulan data**

Penelitian ini merupakan suatu penelitian dibidang ilmu kecantikan yang menjabarkan bagaimana kesehatan sangat mempengaruhi bagaimana kecantikan yang dimiliki oleh seseorang. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan mulai pada bulan Oktober 2022. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. Karena dengan menggunakan *Purposive Sampling* dapat membantu peneliti dalam menentukan sendiri data dan sampel seperti apa yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kebutuhan dalam penelitian (Priyono, 2008: 118). Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### **Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dalam penelitian. Data primer dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap pakar ahli terkait ilmu kesehatan.

#### **Data Sekunder**

Data sekunder merupakan data yang didapatkan secara tidak langsung. Dimana data sekunder peneliti peroleh berdasarkan telaah dokumen diantaranya jurnal, buku, dan penelitian lain yang serupa sebagai rujukan untuk memperkuat argumen dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Penelitian

Data terkait pengaruh gizi makanan dan kesehatan terhadap kecantikan dari hasil pengamatan peneliti dan juga wawancara yang dilakukan terhadap ahlinya sebagai pelengkap data informasi penelitian. Hasil dari penelitian ini yaitu penelitian yang telah dilakukan berhasil menguraikan permasalahan terkait pengaruh gizi makanan dan kesehatan terhadap kecantikan manusia. Dimana penguraian tersebut akan di bahas secara detail pada bagian pembahasan yang dimulai dari bagaimana hubungan antara setiap komponen sehingga terlihat bagaimana pengaruh yang terjadi. Hal ini dilakukan supaya dapat dilihat fakta bahwa memang terjadi suatu pengaruh positif dari gizi dan kesehatan terhadap kecantikan. Kemudian setelah dilakukan penelitian, diketahui memang ada pengaruh yang baik diakibatkan oleh gizi dan kesehatan terhadap kecantikan yang akan dideskripsikan pada bagian pembahasan.

Dapat dilihat pada Tabel 1. Merupakan literatur review dalam penelitian.

No	Judul Artikel Yang Dibaca	Pengarang	Ringkasan
1.	Penyuluhan gizi untuk kesehatan dan kecantikan rambut pada masyarakat daerah kelapa dua kabupaten tangerang	Herawati E., Yulastri,L & Aulia, D.S.D.F	Pada artikel dijelaskan bagaimana pengaruh gizi terhadap kesehatan dan kecantikan rambut yang dilakukan berdasarkan penyuluhan. Kesehatan dan kecantikan rambut dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi dari makanan manusia, dan pada program penyuluhan berhasil memberikan pemahaman terkait pentingnya gizi kesehatan dan kecantikan rambut
2.	Gizi kecantikan proses penuaan dini	Evawati,D	Pada artikel ini dijelaskan bahwa dengan mengkonsumsi makanan bergizi dapat menghambat proses penuaan dini dimana makanan yang bergizi tersebut mengandung nutrisi empat sehat lima sempurna diantaranya terdapat protein, karbohidrat, vitamin A,E,C, dan banyak zat lainnya. Kandungan nutrisi tersebut dapat mempercantik fisik terutama kulit dan dapat menghambat penuaan dengan cepat
3.	Menjaga kesehatan di usia lanjut	Kumianti,D.P	Dalam usia lanjut sebaiknya dilakukan pola hidup yang sehat dalam menjaga kesehatan tubuh. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan melakukan olahraga teratur. Dimana olahraga sangat bermanfaat bagi lansia untuk tetap menjaga kebugaran dan harus di programkan supaya sel sel dalam tubuh tetap dapat digunakan dengan baik. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia adalah jalan santai, senam aerobik, bersepeda dan juga berenang. Sehingga selain menjaga

No	Judul Artikel Yang Dibaca	Pengarang	Ringkasan
			kesehatan juga dapat membantu mengurangi proses penuaan dengan cepat
4.	Peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan	Sitorus,B.P	Kesehatan merupakan impian dari setiap orang, dimana dengan kesehatan manusia dapat menjalankan aktivitasnya dengan normal dan baik. Bagi kesehatan tubuh sangat diperlukan suatu olahragasebagai faktor meningkatkan kesehatan. Hal ini dikarenakan dengan olahraga dapat menurunkan stress seseorang, dapat meningkatkan fungsi otak, dan juga dapat menurunkan kolesterol. Dengan demikian melakukan olahraga teratur sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan tubuh.
5.	Manfaat jahe untuk kesehatan	Redi, W.I.A	Jahe merupakan suatu tanaman yang dapat dijadikan suatu ramuan herbal salah satunya dapat dijadikan ramuan jamu. Jahe dapat dijadikan bumbu makanan, dan obat obatan berbagai penyakit. Tanaman jahe ini memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, diantaranya adalah jahe memiliki kandungan zat gizi dan kandungan senyawa aktif yang memiliki fungsi preventif dan kuratif. Sebagai bahan obat obatan jahe dapat mencegah dan mengobati penyakit rematik, pegal pegal, kepala pusing, mual mual, flu, penyakit jantung, dan masih banyak jenis penyakit lainnya.
6.	Hubungan pengetahuan gizi kecantikan terhadap sikap mempertahankan berat badan ideal pada mahasiswa angkatan 2017	Yunita, S., Herawati,E., Jubaedah, L	Penelitian tentang hubungan gizi kecantikan terhadap sikap mempertahankan berat badan ideal pada mahasiswa tata rias menjelaskan bahwa pentingnya menjaga berat badan yang ideal. Dengan memiliki berat badan ideal tentunya dapat mempercantik penampilan seseorang, dimana dalam penjelasan disebutkan bahwa standar kecantikan yang ada di masyarakat adalah memiliki wajah yang cantik dan tubuh yang langsing dan sedikit berisi. Oleh sebab itu sangat penting menjaga berat badan ideal dengan menjaga gizi makanan dan melakukan olahraga rutin.
7.	Wortel sebagai makanan kesehatan dan kecantikan	Wahidah.S	Dalam penelitian tentang hubungan tanaman wortel sebagai makanan kesehatan dan kecantikan dijelaskan

No	Judul Artikel Yang Dibaca	Pengarang	Ringkasan
8.	Komunikasi kesehatan	Salisah., N	<p>bahwa makanan wortel ini sangat baik untuk dikonsumsi tubuh. Hal ini karena tanaman wortel ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan kecantikan diantaranya dapat mencegah penyakit jantung, penangkal kanker, mempercantik wajah, dan menurunkan kolesterol. Dimana dalam kandungan tanaman wortel ini sangat banyak mengandung nutrisi yang memiliki energi positif untuk tubuh manusia</p> <p>Dalam penelitian ini terkait bagaimana komunikasi kesehatan ini disebutkan bahwa sangat penting dilakukan suatu komunikasi yang baik dalam kesehatan. Hal ini dilakukan karena jika proses komunikasi kesehatan berjalan dengan baik, maka akan membuat banyak orang lebih memahami dan serius dalam menghadapi kesehatan yang dimiliki.</p>

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Gizi dan Kesehatan Terhadap Kecantikan

Gizi dan kesehatan merupakan komponen yang tidak bisa dipisahkan dengan kecantikan sebagai efek positifnya. Hal ini dikarenakan ketiganya saling mempengaruhi dan memberikan dampak satu sama lain, karena dengan gizi yang baik akan mempercantik fisik terutama kulit, dan dengan kesehatan secara berolahraga teratur akan mempengaruhi bentuk tubuh ideal. Menurut penelitian Evawati, (2010: 2) dijelaskan bahwa gizi memiliki pengaruh terhadap proses penuaan dini, dimana kandungan nutrisi dalam gizi makanan dapat memperbaiki sel-sel dalam tubuh manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati, dkk., (2021: ) juga mengatakan hal yang sama terkait gizi yang baik untuk kesehatan dan kecantikan, dimana Herawati, ddk., menyebutkan bahwa dengan gizi yang baik dapat menjaga kecantikan rambut dan tetap hitam serta rambut memiliki nutrisi yang bagus. Sedangkan pada penelitian ini pengaruh gizi dan kesehatan terhadap kecantikan dibuktikan dari observasi dan wawancara yang dilakukan, sehingga hasil penelitian diketahui bahwa gizi dan kesehatan sangat berpengaruh terhadap kecantikan. Banyak pengaruh baik yang diberikan dan saling mempengaruhi, diantaranya gizi yang seimbang dengan makanan yang baik dapat menjaga kesehatan, dan memperkencang kulit menjadi lebih cantik. Sebaliknya dengan kesehatan yang diakibatkan makanan juga dapat menjaga tubuh dari penuaan dini, dimana jika seseorang mengalami sakit maka akan membuat orang tersebut menjadi cepat lebih tua. Namun ada juga pengaruh buruk jika mengkonsumsi makanan bergizi secara berlebihan, akan membuat kegemukan dan juga menimbulkan penyakit salah satunya obesitas yang sangat berbahaya.

**Kandungan Dalam Gizi Untuk Kecantikan**

Manusia merupakan makhluk yang terus berkembang biak dan tidak dapat menghindari penuaan, namun pada saat sekarang terdapat banyak orang yang mengalami penuaan dini. Salah satu faktor yang dapat mempercantik diri dan menunda penuaan dini adalah dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang. Menurut penelitian Evawati, (2010: 5) kandungan gizi yang harus dimiliki tubuh salah satunya adalah anti oksidan yang dapat diperoleh dari bahan pangan berupa sayuran dan buah-buahan. Jenis sayuran yang mengandung anti oksidan adalah kacang, wortel, tomat, seledri, cabai hijau, rumput laut, brokoli, dan sayuran sejenisnya. Sedangkan menurut Redi, (2019: 39) dijelaskan bahwa kandungan gizi yang baik bagi kecantikan juga terdapat dalam jahe, dimana jahe dapat dijadikan jamu yang mengandung zat gizi menunda penuaan. Dimana zat gizi yang terkandung dalam tanaman jahe terdapat energi, serat, zat besi, sodium, vitamin C, riboflavin, vitamin A, kalori, karbohidrat, protein, dan niacin. Hubungan antara kecantikan dan kesehatan sangat saling mempengaruhi, dimana dengan tubuh yang sehat akan meningkatkan kecantikan. Selain untuk kecantikan, jahe juga berguna sebagai obat seperti obat penyakit rematik, dan digunakan sebagai ramuan penyakit impoten.

**Kegunaan Kesehatan Sebagai Penjaga Kecantikan**

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan dan menjadi sesuatu yang mahal keinginan seluruh manusia. Dimana dengan kesehatan yang dimiliki, seseorang dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik salah satunya bekerja memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pengetahuan mengenai pola hidup sehat sangat penting, dan dapat mencegah datangnya penyakit. Sebagaimana menurut Kurnianto, (2015: 22) menyatakan bahwa kesehatan merupakan penunjang untuk kecantikan, salah satunya aktif berolahraga secara teratur. Dengan olahraga teratur dapat menjaga kebugaran tubuh dan membentuk bagian tubuh menjadi lebih menarik. Selain untuk kecantikan, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kesehatan. Sejalan dengan penelitian Kumianto, (2015), Sitorus, (2015: 2) juga memiliki pendapat mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan dimana dengan olahraga dapat melancarkan aliran darah, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress, dan juga dapat menurunkan kolesterol. Adapun jenis olahraga yang mudah dilakukan sebagai penjaga kesehatan antara lain jalan cepat, senam, berenang, jogging, dan bersepeda, hal ini karena dari beberapa jenis olahraga tersebut merupakan yang sangat mudah untuk dilakukan. Ketika melakukan olahraga maka akan terjadi suatu pembakaran kalori sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Wiriawan, dkk., (2022: 68) disebutkan bahwa menjaga kecantikan juga dapat dilakukan dengan suatu terapi kesehatan yang dinamai dengan SPA atau perawatan berupa pengobatan yang dilakukan dengan menggunakan air sebagai media pengobatan. Terlaksananya Indikator-indikator yang digunakan untuk menilai keberhasilan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Hasil penelitian terkait pengaruh gizi dan kesehatan terhadap kecantikan yang telah dilakukan berhasil menggambarkan bagaimana pengaruh dan kandungan zat bergizi dalam makanan yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan kecantikan pada seseorang. Selain itu juga dijelaskan bagaimana pengaruh kesehatan dan menjaga kesehatan seperti olahraga yang bermanfaat dalam kecantikan serta mencegah penuaan dini. Penelitian yang

telah dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitorus, (2015), Kumianto, (2015), dan Hajar, dkk., (2016) dimana Sitorus, Kumianto, dan Hajar, dkk. Berhasil menguraikan bagaimana pentingnya menjaga kesehatan dan asupan gizi makanan yang harus dikonsumsi oleh tubuh, sehingga akan membuat tubuh lebih terjaga dan menjadi lebih cantik. Dimana dalam menjaga kecantikan tersebut dijelaskan harus menjaga kebugaran dengan olahraga yang teratur dan menerapkan gaya hidup sehat dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan dan kecantikan tubuh.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Penelitian terkait pengaruh gizi makanan dan kesehatan terhadap kecantikan yang telah dilakukan dapat menggambarkan terkait pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan makanan yang bergizi dan olahraga teratur. Zat gizi pada makanan dan kesehatan dibuktikan memang dapat menjaga kecantikan, karena nutrisi yang terdapat dalam makanan memiliki energi positif untuk perawatan fisik. Sedangkan kesehatan tubuh dapat mencegah dari penuaan dini yang membuat fisik menjadi tidak menarik, diantaranya kulit keriput, rambut beruban, perut buncit, dan lain sebagainya. Dengan pemahaman terkait pengaruh makanan bergizi dan kesehatan terhadap kecantikan diharapkan pembaca mampu menerapkan pola hidup sehat dan dapat menjaga kecantikan fisik dengan baik.

### **Saran**

Penelitian yang dilakukan hanya terfokus pada pengaruh gizi makanan dan kesehatan terhadap kecantikan saja. Sebaiknya untuk penelitian selanjutnya dilakukan beberapa pembahasan tambahan seperti bagaimana menjaga kecantikan dari aspek lain selain gizi dan kesehatan. Sehingga dapat dilakukan generalisasi terkait bagaimana menjaga dan terjadinya kecantikan oleh seseorang. Selain itu penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan mampu menjadi rujukan dalam memperkuat gagasan peneliti selanjutnya jika melakukan penelitian yang serupa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amanda MZ, N., Nisa B, K., & Tiwuk S. 2015. Pengaruh Status Nutrisi terhadap Kebugaran Fisik Atlet Karate di Bandar Lampung. *J MAJORITY* Volume 4 Nomor 6 Maret, 4.
- Augina, A. M. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151.
- Evawati, D. (2010). Gizi Kecantikan Proses Penuaan Dini. *Jurnal Universitas PGRI*, 54(1).
- Gifari, N., Kuswari, M., & Azza, D. (2018). Pengaruh konseling gizi dan latihan stretching terhadap perubahan asupan gizi dan status gizi. *Darrusalam Nutrition Journal*, 2(1), 29-40.
- Hajar, E. K. M., Martha, T. L., & Nasionalita, K. (2016). Konsep Wanita Gym Freak Mengenai Kecantikan. *Jurnal Proceeding of Management*, 3(2), 2392-2399.
- Herawati, E., Yulastri, L., & Aulia, D. S. D. F. (2021). Penyuluhan Gizi Untuk Kesehatan dan Kecantikan Rambut Pada Masyarakat Daerah

- Kelapa Dua Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik*, 1(2), 146-153.
- Herawati, E., & Yulastri, L. (2021). Penyuluhan Gizi Untuk Kesehatan Dan Kecantikan Rambut Pada Masyarakat Daerah Kelapa Dua Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fakultas Teknik: Jurnal Abditek*, 1(02), 146-155.
- Kumianto, D. P. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19- 30.
- Mamuroh, L., Sukmawati, Widiasih, R. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 66-70.
- Kurniawati, D.P., Santy, W.H., & Putri, P.H. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Berat Badan Santriwati Di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. Surabaya. MPTH Jurnal. Volume 3 (1). 30
- Lestari, T. P. Hubungan pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh (body image) terhadap gangguan makan pada siswi SMA Negeri 1 Limbangan Kendal.
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nourma, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Palupi, K. C. Hubungan Persepsi Body Image, Pengetahuan Gizi, Gangguan Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Anggota Oq Modelling School.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo. Zifatama Publishing.
- Redi, W. I. A. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 39- 43.
- Salisah, N. (2011). Komunikasi Kesehatan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 169-190.
- Sazani, A. 2016. Efektivitas Media Nutrizen Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Puteri SMK Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. *Journal of Health Education*. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.
- Sirait, J. H. (2020). Literature Review: Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja.
- Sitorus, B. P. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 14.
- Wahidah, S. (2012). Wortel Sebagai Makanan Kesehatan dan Kecantikan. *Jurnal Prosiding Seminar dan Workshop Nasional*, 144-150.
- Weinberger, N. A., et al. (2016). Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: a systematic review and meta-analysis. *Obesity facts*, 9(6), 424-441
- Wirawan, O., Wibowo, S., Ahmad, N. A., & Kaharina, A. (2022). Implementasi Konsep SPA Trapi Kesehatan dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 67-73.
- Yunita, S., Herawati, E., Jubaedah, L. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Kecantikan Terhadap Sikap Mempertahankan Berat Badan Ideal Pada Mahasiswa Tata Rias Angkatan 2017. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Singa perbangsa Karawang*, 1-4.