

SKRIPSI

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



ASRI FUJI ASTUTI

1516617012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA RIAS
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan
untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa Program Studi Tata Rias
Universitas Negeri Jakarta

Penyusun : Asri Fuji Astuti

NIM : 1516617012

Pembimbing I : Dra. Eti Herawati, M.Si

Pembimbing II : Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si, Apt, Msi

Disetujui oleh :

Pembimbing 1



Dra. Eti Herawati, M.Si
NIP. 196310061989032001

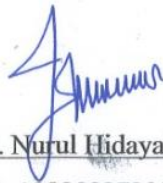
Pembimbing 2



Prof. Dr. Neneng Siti Silfi
Ambarwati, S.Si, Apt, M.Si
NIP. 197202292005012005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Rias



Dr. Nurul Hidayah, M.Pd
NIP. 19830927200812200

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan
untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa Program Studi Tata Rias
Universitas Negeri Jakarta

Penyusun : Asri Fuji Astuti

NIM : 1516617012

Tanggal Ujian : 23 Juli 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing 1



Dra. Eti Herawati, M.Si
NIP.196310061989032001

Pembimbing 2



Prof. Dr. Neneng Siti Silfi
Ambarwati, S.Si, Apt, M.Si
NIP. 197202292005012005

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi :

Ketua Penguji



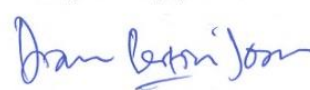
Dr. Nurul Hidayah, M.Pd
NIP.198309272008122001

Anggota Penguji I



Dra. Mari Okatini, M.K.M
NIP.196710091993032001

Anggota Penguji II



Dian Pertiwi Josua, M.Si
199410122023212039

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Rias



Dr. Nurul Hidayah, M.Pd
NIP. 198309272008122001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Asri Fuji Astuti

1516617012

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Asri Fuji Astuti
NIM : 1516617012
Fakultas/Prodi : Teknik/ Pendidikan Tata Rias
Alamat email : asrifuuji@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :


.....
Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa
Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta
.....

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2024

Penulis

(Asri Fuji Astuti)

KATA PENGANTAR

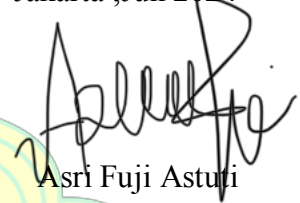
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan untuk Kesehatan Mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menyusun skripsi
2. Dr. Nurul Hidayah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Program Studi Tata Rias yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menyusun skripsi.
3. Dra Eti Herawati, M.Si selaku dosen pembimbing I dan Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si, Apt., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi, dan nasihat yang luar biasa bagi penulis.
4. Seluruh dosen Pendidikan Tata Rias yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, nasihat, dan dukungan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua, Ibuku Ipah Aprilyanti dan Ayahku Dadang Sopandi, serta Kakakku Agung ahmad rhamdani dan Rini Nurjamillah yang tak henti memberikan doa, motivasi, dukungan moril dan materiil selama penulis menempuh pendidikan.
6. Sahabat-sahabatku Muhammad Syifa Mubaraq, Fauziah Hannah Yusuf, Rezty Ratna Mulyati yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Serta seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan sehingga penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun

guna menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Jakarta ,Juli 2024



Asri Fuji Astuti

1516617012



ABSTRAK

Asri Fuji Astuti, Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan Untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta : Program Studi Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta, 2024. Dosen Pembimbing: Dra.Eti Herawati, M.Si dan Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si, Apt, M.Si.

Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi yang diperoleh melalui pengalaman, Pendidikan atau penelitian. Pengetahuan mencakup fakta, informasi, keterampilan, dan teori yang dimiliki seseorang tentang suatu subjek atau topik. Pengetahuan Gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizinya tidak hilang. Kebiasaan makan merupakan cara seseorang memilih dan mengonsumsi makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Penelitian ini membahas tentang pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan untuk Kesehatan kulit mahasiswa tata rias Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan dalam mendukung kesehatan kulit mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Latar belakang penelitian menekankan pentingnya kulit yang sehat dan menarik bagi kepercayaan diri mahasiswa, serta peran gizi dalam mempertahankan kesehatan kulit melalui pola makan yang baik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan pendekatan survei korelasional, melibatkan 45 mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 yang telah mempelajari ilmu gizi. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS untuk menguji hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. Analisis statistik menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kebiasaan makan berkorelasi secara signifikan, dengan nilai korelasi 0,421, serta model regresi mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi menjelaskan 70,3% variabilitas dalam kebiasaan makan yang berkontribusi pada kesehatan kulit.

Kata Kunci: pengetahuan gizi, kebiasaan makan, kesehatan kulit.

ABSTRACT

Asri Fuji Astuti, *The Influence of Nutritional Knowledge on Eating Habits for Healthy Skin of Jakarta State University Students*. Thesis. Jakarta: Cosmetology Education Study Program, Faculty of Engineering, Jakarta State University, 2024. Supervisors: Dra. Eti Herawati, M.Si and Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si, Apt, M.Si.

Knowledge is an understanding or information obtained through experience, education or research. Knowledge includes facts, information, skills, and theories that a person has about a subject or topic. Nutritional Knowledge is knowledge about food and nutrients, sources of nutrients in food, foods that are safe to consume so as not to cause disease, and how to process food properly so that its nutrients are not lost. Eating habits are how a person chooses and consumes food that will form eating behavior patterns. This study discusses the influence of nutritional knowledge on eating habits for healthy skin of cosmetology students at Jakarta State University. This study aims to examine the influence of nutritional knowledge on eating habits in supporting healthy skin of students at the Cosmetology Study Program at Jakarta State University. The background of the study emphasizes the importance of healthy and attractive skin for students' self-confidence, as well as the role of nutrition in maintaining healthy skin through good diet. This study used an associative quantitative method with a correlational survey approach, involving 45 students from the 2021 and 2022 intakes who had studied nutrition. Data analysis was carried out using SPSS to test the relationship between nutritional knowledge and eating habits. Statistical analysis showed that nutritional knowledge and eating habits were significantly correlated, with a correlation value of 0,421, and the regression model indicated that nutritional knowledge explained 70,3% of the variability in eating habits that contributed to skin health.

Keywords: *nutritional knowledge, eating habits, skin health*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Pengetahuan Gizi	5
2.1.2 Kebiasaan Makan.....	12
2.2 Penelitian Terdahulu	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.4 Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Tujuan Penelitian.....	31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.3 Metode Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6 Teknik Analisis Data	40
3.7 Hipotesis Statistik	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	45
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.2 Gambaran Responden.....	45
4.3 Analisis Deskriptif.....	46
4.4 Pengujian Prasyarat Analisis Data	50
4.5 Pembahasan dan Hasil	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59

5.2 Implikasi	59
5.3 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP PENULIS	86

