

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Punya kulit yang sehat tentu menjadi keinginan semua orang, ada banyak cara untuk mewujudkannya salah satunya dengan rutin mengkonsumsi makanan yang bergizi. Kebiasaan makan yang tepat juga memberikan manfaat untuk tubuh, tidak hanya menjaga kesehatan tubuh dari penyakit, kebiasaan makan juga memiliki efek positif lainnya terhadap tubuh salah satunya yaitu untuk penampulan luar pada kulit. Mengkonsumsi makanan sehat seimbang memberikan nutrisi penting untuk kulit bahkan dapat membuat kulit glowing,kenyal dan bebas gangguan.kulit yang sehat dan bersinar tidak hanya dipengaruhi oleh produk perawatan luar tetapi juga apa yang di konsumsi, makanan pola hidup sehat menjadi salah satu cara agar mendapatkan kulit sehat.

Kulit yaitu bagian tubuh paling besar yang terdiri dari 3 lapisan yaitu epidermis, dermis, dan hypodermis. Jenis kulit ada empat yaitu kulit normal,kulit berminyak,kulit kering dan kombinasi. Penampilan fisik berpengaruh terhadap percaya diri & daya tarik seseorang. Kulit menjadi faktor penilaian terhadap penampilan fisik. Untuk itu kulit harus sehat,bersinar,kencang, lembap, tidak ada gangguan kulit untuk mendapatkannya diperlukan perawatan dari luar maupun dari dalam.

Merawat kulit dapat dilakukan dengan cara perawatan dari luar menggunakan produk kecantikan dan tretmen di klinik kecantikan dan untuk perawatan dari dalam yaitu dengan olahraga teratur dan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk kulit yaitu mengkonsumsi makanan yang kaya antioksidan, vitamin C, vitamin E tujuannya untuk kesehatan kulit.

Tujuan kebiasaan makan naik yaitu agar tubuh mendapatkan asupan gizi yang cukup, selain itu dengan pemilihan bahan makanan yang baik juga diharapkan dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi agar dapat menjaga tubuh dari berbagai gangguan dan penyakit. Beberapa jenis pilihan makanan sehat seperti sayur-sayuran, buah-buahaan, kacang-kacangan, daging,telur, biji-bijian,susu, ikan dan lainnya.

Gizi di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1952-1955, gizi dikenal dengan istilah “Nutrition” sebagai terjemahan dari bahasa Inggris. Ilmu gizi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat & cair dari makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan yang berfungsi agar tubuh menghasilkan energi. Setiap orang memerlukan tenaga, makan diperlukan juga asupan makanan yang memiliki gizi agar mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari, energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik setiap harinya diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya, dari makan pagi, siang, makan selingan dan makan malam. Setiap makanan harus mengandung gizi yang seimbang, makanan yang bergizi dapat diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Makan yang seimbang yaitu makanan yang mengandung karbohidrat & lemak yang menggantikan sel-sel yang rusak, juga sebagai zat tenaga & yang mengandung protein sebagai zat pembangun semuanya dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas.

Para remaja akan melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan tampilan fisik yang sehat & ideal sehingga terlihat menarik. Hal ini menyebabkan seseorang terdorong untuk memiliki kulit yang sehat. Remaja masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan maka memerlukan makanan yang cukup untuk menunjang penampilan fisik yang maksimal. Sehingga tubuh remaja akan mencapai bentuk yang ideal.

Fenomena yang terjadi kini yaitu mahasiswa beraktivitas di kampus tidak didukung dengan kebiasaan makan yang baik. Pada zaman ini banyak makanan cepat saji (*fast food*) yang lebih banyak tersedia di sekitar lingkungan mahasiswa khususnya di kampus. Kandungan pada makanan cepat saji kurang baik untuk kesehatan karena mengandung kalori lemak, gula, garamnya tinggi, tetapi kandungan vitamin dan seratnya rendah. Belum pahamnya mahasiswa akan pentingnya makanan untuk kegiatan beraktivitas dan bergerak menjadi alasan sendiri mahasiswa mengabaikan konsumsi zat gizinya.

Fenomena mahasiswa dalam beraktivitas khususnya di kampus kebanyakan mereka tidak memperhatikan pola konsumsi dimana biasanya mahasiswa tidak makan pagi dan langsung mengonsumsi makanan makana berat pada waktu

makan siang padahal makan pagi memiliki manfaat untuk memberikan energi, meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar dan kenyamanan belajar. Maka dari itu mahasiswa harus lebih memperhatikan kebiasaan makannya agar dapat beraktivitas dengan tubuh yang prima. Factor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa yaitu pengetahuan gizi, masih kurangnya mahasiswa dalam pengetahuan gizi padahal pengetahuan gizi merupakan faktor mahasiswa mempunyai tubuh prima & kulit yang sehat.

Pentingnya pengetahuan gizi untuk setiap orang terutama mahasiswa karena dengan pengetahuan gizi seseorang bias bersikap dan berperilaku dalam memilih makanan. Dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat meningkatkan kesehatan kulitnya.

Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, beberapa hal ini bias dilihat dari kebiasaan makan mereka dalam memilih makanan yang hanya menarik panca indra tanpa memikirkan pemilihan berdasarkan nilai gizi makan tersebut. Mahasiswa juga memiliki kebiasaan makan kurang baik yaitu mereka miliki aktivitas di kampus yang sangat padat dan menyebabkan sering mengabaikan masalah asupan makan yang baik untuk tubuh mereka, dan hal tersebut dapat memberikan dampak yang kurang baik terhadap pemebuhan zat-zat gizi pada tubuhnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis memandang perlu melakukannya penelitian mengenai pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan untuk kesehatan kulit mahasiswa, khususnya di Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan gizi mahasiswa Program Studi Tata rias UNJ?
2. Bagaimana kebiasaan makan mahasiswa Program Studi Tata rias UNJ?
3. Apakah terdapat pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan mahasiswa untuk kesehatan kulit mahasiswa Program Studi Tata rias UNJ?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, penelitian ini dibatasi pada pengaruh penerapan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan untuk kesehatan kulit mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2021 & 2022 yang telah mengikuti mata kuliah ilmu gizi.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan untuk kesehatan kulit mahasiswa program studi tata rias Universitas Negeri Jakarta.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Bahan pertimbangan bagi para mahasiswa dalam kebiasaan makan yang baik yaitu dengan memperhatikan kandungan gizi makanan yang akan di konsumsi setiap harinya
2. Referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan.