

IMPELEMENTASI PENGETAHUAN ILMU GIZI KECANTIKAN TERHADAP PEMILIHAN BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KECANTIKAN KULIT DAN RAMBUT

Ety Herawati

Email : herawatihaetami@gmail.com

Program Studi Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Penelitian ini membahas tentang Impelementasi Pengetahuan Ilmu Gizi Kecantikan Terhadap Pemilihan Bahan Makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut Pada Mahasiswa Prodi Tata Rias Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. Tujuan : Mengetahui sampai sejauh mana mahasiswa mengimplementasikan pengetahuan gizi yang didapat pada perkuliahan didalam kehidupan sehari-hari. Metode penelitian : Deskriptif kuantitatif, data yang diambil dengan melalui angket dengan ke lapangan cara survey, untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan, dikembangkan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki populasi yaitu mahasiswa program Pendidikan vokasi Tata Rias Fakultas Teknik Angkatan 2017 / 2018 sebanyak 90 orang. Hasil : Implementasi pengetahuan Ilmu Gizi Kecantikan terhadap pemilihan bahan makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut sebesar 43,4%, sedangkan 56,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Kesimpulan : Terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan ilmu gizi kecantikan dengan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi dan Kecantikan, Bahan Makanan, Kesehatan Kulit dan Rambut

PENDAHULUAN

Kecantikan kulit dan rambut sangat berhubungan erat dengan asupan makanan yang di konsumsi setiap orang dan kondisi Kesehatan tubuh secara menyeluruh. Kondisi tubuh yang tidak prima dapat menyebabkan tidak meratanya penyerapan gizi yang berakibat kurangnya elastisitas dan kecerahan kulit serta kilauan dan kesuburan rambut.

Untuk mendapatkan kecantikan dan Kesehatan kulit serta rambut, banyak mahasiswa wanita melakukan perawatan namun tidak memperhatikan asupan gizi. Mahasiswa bahkan membeli produk perawatan rambut dan kulit dengan biaya yang cukup tinggi tetapi mengabaikan

asupan makanan yang sangat dibutuhkan, dengan kandungan gizi yang diperoleh tubuh tentu juga sangat sedikit sehingga kondisi kulit dan rambut tetap terlihat tidak sehat.

Penulis tertarik untuk meneliti bagaimanakah implementasi pengetahuan gizi kecantikan terhadap pemilihan Bahan Makanan Yang Dikonsumsi Untuk Kecantikan Kulit Dan Rambut Pada Mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018, 2019 dan 2020. Dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswa tata rias angkatan 2018, 2019 dan 2020 yang masih tercatat sebagai mahasiswa

aktif dan telah mengikuti mata kuliah ilmu gizi.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah mahasiswa mengimplementasikan Hasil Belajar Matakuliah Ilmu Gizi Kecantikan Dengan Pemilihan Bahan Makanan Yang Dikonsumsi Untuk Kecantikan Kulit Dan Rambut Pada Mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018, 2019 dan 2020?”.

Mengingat permasalahan yang terkait dan mengarahkan peneliti ini lebih fokus, maka penelitian dibatasi pada bagaimanakan implementasi pengetahuan gizi kecantikan terhadap pemilihan Bahan Makanan Yang Dikonsumsi Untuk Kecantikan Kulit Dan Rambut Pada Mahasiswa Program Studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018, 2019 dan 2020.

KAJIAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Pada masa ini mahasiswa akan menimbulkan perilaku-perilaku yang mengarah pada keinginan untuk menonjolkan diri terutama pada perilaku untuk mengubah diri. Dengan demikian, suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu termasuk perilaku untuk tampil cantik dikalangan mahasiswa (Indarto AS dkk, 2016:1). Kebutuhan untuk mengubah diri untuk menjadikan tampil cantik dikalangan mahasiswa tergantung pada kualitas makanan. Karena suatu kecukupan gizi pada makanan yang dikonsumsi diharapkan dapat menjamin tercapainya gizi yang baik untuk tubuh. Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan komunikasi telah membawa mahasiswa

semakin menyadari pentingnya kesehatan. Kesadaran diikuti dengan pemahaman bahwa sehat merupakan modal untuk cantik (Diana Evawati, 2010:2).

Fenomena masalah gizi ini kurang tersebar luas di negara-negara berkembang, seperti Indonesia (Republika, 2009). Adapun faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan minuman terhadap Kesehatan dan penyakit. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi tersebut (Nurlaela Lutfiana, 2013). Sebaiknya dilakukan penyuluhan gizi secara luas perlu digerakkan guna perubahan perilaku untuk meningkatkan keadaan gizi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Pengertian metode penelitian menurut Sugiyono (2014: 2) adalah “Cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan, dikembangkan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah”. Maka penulis merasa perlu untuk menentukan terlebih dahulu metode penelitian yang tepat untuk digunakan sebagai strategi untuk mengumpulkan data yang objektif, valid dan reliabel.

Mengacu kepada karakteristik penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014: 23) dikatakan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan metode statistik.

Tempat pada penelitian ini adalah Universitas Negeri Jakarta Fakultas Teknik

Program Studi Tata Rias dengan waktu dalam penelitian ini dimulai dari bulan Mei 2021 sampai dengan Juli 2021. Populasi Sample dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Teknik Program Studi Tata Rias Angkatan 2017 / 2018 sebanyak 50 orang dengan sampel yang merupakan bagian dari populasi tertentu memiliki ciri-ciri yang dimiliki populasi yaitu Fakultas Teknik Program Studi Tata Rias Angkatan 2018, 2019 dan 2020 sebanyak 100 orang dimana proses pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah secara random sebanyak 100 orang.

Sebelum dilakukan survei, terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen. Pengujian instrumen dilakukan pada populasi yang sama yaitu pada mahasiswa program studi ilmu tata rias. Dalam uji coba instrumen berhasil dikumpulkan 20 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa berbentuk kuesioner (daftar pertanyaan dalam bentuk pernyataan) yang disampaikan kepada responden, mengenai perilaku pemilihan makanan untuk kesehatan dan kecantikan rambut serta kulit mahasiswa.

Uji validitas ini dimaksudkan untuk menguji seberapa baik instrument penelitian mengukur konsep yang seharusnya diukur. Untuk mengetahui apakah item-item pertanyaan yang tersaji dalam kuesioner benar-benar mampu mengungkapkan dengan pasti tentang apa yang akan diteliti. Caranya yaitu dengan analisis item dimana setiap nilai yang ada pada setiap butir pertanyaan dikorelasikan dengan nilai total seluruh butir pertanyaan. Menurut Sugiyono (2014:212) kemudian dilakukan pengujian reliabilitas untuk melihat konsistensi jawaban butir-butir pernyataan yang diberikan oleh responden dan analisis hasil uji instrumen yang dimaksudkan untuk mengetahui butir-butir

pernyataan yang valid dan keterwakilan dari indikator variabel yang dapat diukur.

Pengolahan hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan estimasi data, setiap variabel penelitian dan nilai-nilai yang meliputi data skor, median, modus, simpangan baku dan distribusi frekuensi. Kemudian untuk keperluan hipotesis pengujian penelitian digunakan statistik infrensial dengan teknik regresi dan korelasi sederhana maupun ganda. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam upaya pengolahan dan analisis data adalah Uji Normalitas, Uji Lineritas, Uji Homogenitas Varians, Uji Regresi Sederhana, Uji Koefisien Korelasi, Uji Signifikansi dan Uji Koefisien Determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan terbukti bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan Ilmu Gizi Kecantikan dengan pemilihan bahan makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut. Pernyataan ini dapat diartikan menolak H_0 dan menerima H_a . Ke dua variable tersebut mempunyai hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik nilai pengetahuan ilmu gizi maka semakin baik pula pemilihan bahan makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut Dan sebaliknya apabila nilai pengetahuan ilmu gizi rendah maka akan semakin rendah pula pemilihan bahan makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey, sehingga data yang didapat berasal dari

pengisian instrument kuesioner yang disebarkan kepada responden., melalui kuesioner menyebarkan kuesioner tersebut kepada 94 responden yang merupakan mahasiswa Tata rias.

Pengetahuan ilmu gizi (variabel terikat) Dari hasil penelitian yang didapat dari pengisian kuesioner variable Y, diketahui skor minimum pengetahuan ilmu Gizi waktu adalah sebesar 52 dan skor maksimal sebesar 111. dengan rata-rata sebesar 81.99 , untuk median sebesar 81, dan modus nya sebesar 80, untuk varians sebesar 75.211 dan simpangan baku sebesar 8.672.

Ibu bekerja paruh waktu (variabel bebas). dari pengisian kuesioner variabel X, dengan hasil skor terkecil adalah 64, skor tertinggi adalah 128, dengan rata-rata sebesar 97.16, untuk nilai median sebesar 97 dan modus 88, varians sebesar 172.495 dan simpangan baku sebesar 13.134.

Untuk menguji hipotesis maka dilakukan pengujian prasyarat analisis yakni uji normalitas dan uji reliabilitas data. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas didapatkan signifikansi (P Value) variabel pengetahuan ilmu gizi sebesar 0,088 sehingga nilai signifikan variabel pengetahuan ilmu gizi lebih besar dari 0,05 yang artinya data berdistribusi normal. Sedangkan untuk nilai signifikansi (P Value) untuk variable pemilihan bahan makanan sebesar 0 200. nilai signifikan variabel pemilihan bahn makanan lebih besar dari 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

Taraf signifikansi dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansi linieritas lebihkecil dari 0,05 berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, didapatkan nilai P value sebesar 0.032 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang

artinya data berpola linear. Pengujian hipotesis pada penelitian ini, membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan ilmu gizi dan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut. Hasil analisis data menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi (r) 0,659 yang terdapat hubungan yang sedang (cukup) antara antara pengetahuan ilmu gizi dan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut.

Dari hasil uji regresi Linear didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan ilmu gizi (X) dengan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut (Y) hal ini didapatkan dari perhitungan menggunakan regresi linear sederhana dengan nilai P value sebesar 0. 00 dima H_0 ditolak apabila $Pvalue < \alpha 5\%$ yaitu $0.00 < 0.00$. dan hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang sedang (cukup) dimana nilai r sebesar 0.434 antara pengetahuan ilmu gizi dengan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut, serta searah dan positif.

Menerima H_a yang artinya terdapat hubungan pengetahuan ilmu gizi dengan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut Hasil perhitungan persamaan regresi, berdasarkan penjelasan tersebut maka persamaan garis regresi antara kedua variabel adalah $Y=6210.1+8099.2X$ pengetahuan ilmu gizi. Koefisien regresi sebesar 6210.1 menyatakan bahwa setiap terjadi kenaikan pengetahuan ilmu gizi, maka akan kenaikan pemilihan bahan makanan sebesar 6210.1kali. implementasi

pengetahuan Ilmu Gizi Kecantikan terhadap pemilihan bahan makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut. Angka R Square = 0,434 sebagai koefisien determinasi, yang dalam hal ini berarti 43.3% artinya implementasi pengetahuan Ilmu Gizi Kecantikan terhadap pemilihan bahan makanan Yang Dikonsumsi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Kecantikan Kulit Dan Rambut sebesar 43,4%, sedangkan 56,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

KESIMPULAN DAN KETERBATASAN

Berdasarkan uraian analisis yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka peneliti telah berhasil menguji hipotesis yang diajukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan ilmu gizi kecantikan dengan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik nilai pengetahuan ilmu gizi maka semakin baik pula pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut dan sebaliknya apabila nilai pengetahuan ilmu gizi rendah maka akan semakin rendah pula pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut. Pernyataan ini dapat diartikan dengan menolak H_0 dan menerima H_a .

Hal ini sesuai dengan tujuan peneliti untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mengimplementasikan hasil belajar mata kuliah ilmu gizi kecantikan dalam pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk kecantikan kulit dan rambut. Sehingga dapat dijadikan

informasi dan referensi bagi mahasiswa untuk mendapatkan hasil yang baik.

Adapun saran yang dapat disampaikan adalah Mahasiswa hendaknya lebih meningkatkan pengetahuan ilmu gizi kecantikan agar terhindar dari bahan makanan yang tidak sehat dan berbahaya bagi tubuh.

Mahasiswa yang memiliki pengetahuan lebih mengenai ilmu gizi dalam pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk kecantikan kulit dan rambut hendaknya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki ketika memilih bahan makanan untuk dikonsumsi dengan memperhatikan kandungan yang tertera.

Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa mengenai ilmu gizi dalam pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi untuk kecantikan kulit dan rambut sebaiknya dipertahankan karena akan ada banyak manfaat dalam pemilihan bahan makanan untuk diri sendiri ataupun orang lain.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah mahasiswa tidak dapat diambil datanya secara langsung karena kondisi pandemi membatasi komunikasi langsung maupun tatap muka, sehingga data yang diterima merupakan hasil pengumpulan yang berbasis online.

DAFTAR PUSTAKA

- Indarto AS, dkk 2016, Perilaku Mahasiswi Dalam Perawatan Kecantikan Secara Tradisional. Solo
- Diana Evawati, 2010, Gizi Kecantikan Penghambat Proses Penuaan Dini, Surabaya
- Redaksi Republika, 2009, Gizi Buruk, Aib Negara Berkembang. Diakses Januari 2020.

- <https://www.republika.co.id/berita/45160/gizi-buruk-aib-negara-berkembang>
- Achmad Dajaeni, S. 1999a. Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan Profesi Jilid I. Jakarta
- Nurlaela Lutfiana, 2012, Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Buruk Pada Lingkungan Tahan Pangan Dan Gizi. Kendal
- Agus Krisno B. 2001. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Malang: UMMPRESS
- Ali Khomson. 2003. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: Ladang Pustaka
- Anonim (2013) perawatan kulit kepala dan rambut. Diakses: 14 April 2013.<http://sehat.studiokita.net/2013/06/perawatan-kulit-kepala-dan-rambut.html>
- Depkes RI. (1999). Buku Usaha Perbaikan Gizi Keluarga. Jakarta. Depkes RI.
- Depkes RI. (2005). Gizi dalam Angka sampai dengan Tahun 2006. Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Depkes RI.
- Sugiyono, 2014. Statistika Untuk Penelitian. Bandung
- Brannen, Julia, 2005, Memadu Metode Penelitian – Kualitatif & Kuantitatif, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.