

Andi Aulia Syamra | Zulfitra | Hidayahri | Mildawati
Nor Asmilia | Muhammad Syawal | Iin Kusumowati
Andi Syahri Mulkaidah | Nurhasanah | Mardiana



Glow Up Lewat Gizi



Glow Up Lewat Gizi

Pernahkah kamu merasa sudah melakukan berbagai perawatan kulit, diet ketat, atau olahraga berat tapi hasilnya belum memuaskan? Mungkin, kamu lupa bahwa kunci utama untuk tampil lebih sehat, segar, dan bercahaya berasal dari dalam tepatnya dari apa yang kamu makan. Buku **Glow Up Lewat Gizi** mengajak pembaca untuk memahami bahwa kecantikan sejati tidak hanya berasal dari luar, tapi juga dibangun dari pola makan yang seimbang, kebiasaan sehat, dan pemahaman yang benar tentang kebutuhan gizi tubuh.

Melalui pendekatan yang ringan, informatif, dan mudah dipahami, buku ini mengupas tuntas bagaimana nutrisi yang tepat bisa memengaruhi kulit, rambut, energi harian, hingga kepercayaan diri seseorang. Tak sekadar teori, pembaca juga akan menemukan panduan praktis, menu harian, serta tips sederhana untuk mulai memperbaiki gaya hidup tanpa harus mengorbankan kenikmatan makan.

Glow Up Lewat Gizi bukan hanya panduan gizi biasa ia adalah teman setia dalam perjalananmu menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Karena glow up sejati dimulai dari dalam.



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



QRCBN: 62-6985-6858-701

GLOW UP LEWAT GIZI

**Andi Aulia Syamra
Zulfitra
Hidayahri
Mildawati
Nor Asmilia
Muhammad Syawal
Iin Kusumowati
Andi Syahri Mulkaidah
Nurhasanah
Mardiana**



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

GLOW UP LEWAT GIZI

Penulis : Andi Aulia Syamra
Zulfitra
Hidayahri
Mildawati
Nor Asmilia
Muhammad Syawal
Iin Kusumowati
Andi Syahri Mulkaidah
Nurhasanah
Mardiana

Desain Sampul : Firman Isma'il

Tata Letak : Irma Puspitaningrum

QRCBN : 62-6985-6858-701

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2025**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2025

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “*Glow Up Lewat Gizi*”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan buku ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku ini terbagi menjadi 10 bab yang membahas:

Bab 1 Apa itu *Glow Up*? Dari Penampilan ke Kesehatan

Bab 2 Gizi Penting untuk Tampil Lebih Bersinar

Bab 3 Kulit Cerah dari Dalam: Rahasia Gizi Kulit Sehat

Bab 4 Makanan *Anti-Aging* yang Wajib Kamu Tahu

Bab 5 Rahasia Rambut Kuat dan Berkilau

Bab 6 Air Putih, Detoks Alami yang Terlupakan

Bab 7 Waspada!!! Makanan yang Menghambat *Glow Up*

Bab 8 Mitos Gizi yang Perlu Diluruskan

Bab 9 Cemilan Cerdas untuk Gaya Hidup *Glowing*

Bab 10 Langkah Realistis *Glow Up* Tanpa Tekanan

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 APA ITU <i>GLOW UP</i>? DARI PENAMPILAN	
KE KESEHATAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Definisi <i>Glow Up</i> (Lebih dari Sekadar Penampilan)	2
C. Transformasi Fisik vs Transformasi Sehat	5
D. Faktor Pendukung <i>Glow Up</i> (Gaya Hidup, Pikiran, dan Gizi).....	9
E. Mengapa Gizi adalah Pondasi <i>Glow Up</i>	14
F. Membangun <i>Mindset: Glow Up</i> adalah Perjalanan.....	18
DAFTAR PUSTAKA	26
TENTANG PENULIS	30
BAB 2 GIZI PENTING UNTUK TAMPIL LEBIH	
BERSINAR.....	31
A. Pendahuluan	31
B. Vitamin & Mineral Esensial untuk Kecantikan Alami	33
C. Protein: Fondasi Kecantikan dari Dalam.....	37
D. Lemak Sehat: Bukan Musuh, tapi Sahabat Kulit.....	43
E. Antioksidan: Pelindung Tubuh dari Dalam	46
F. Gizi Harian yang Sering Terabaikan.....	52
DAFTAR PUSTAKA	56
TENTANG PENULIS	60
BAB 3 KULIT CERAH DARI DALAM: RAHASIA GIZI	
KULIT SEHAT	61
A. Pendahuluan	61
B. Hubungan Antara Makanan dan Kondisi Kulit.....	64
C. Nutrisi Kunci untuk Kulit Cerah dan Kenyal.....	66
D. Peran Probiotik dan Serat untuk Kesehatan Kulit	72
E. Pola Makan untuk Mengurangi Jerawat & Peradangan.....	78
F. Menu Harian Ramah Kulit.....	83
DAFTAR PUSTAKA	86
TENTANG PENULIS	93

BAB 4	MAKANAN ANTI-AGING YANG WAJIB	
	KAMU TAHU.....	94
	A. Pendahuluan.....	94
	B. Apa itu Penuaan dari Sudut Pandang Gizi	98
	C. Makanan Super <i>Anti-Aging</i>	102
	D. Polifenol, Flavonoid, dan Senyawa Antioksidan	107
	E. Peran Omega-3 dalam Melambatkan Penuaan	111
	F. Hindari Penuaan Dini dengan Gaya Makan Seimbang	115
	DAFTAR PUSTAKA	118
	TENTANG PENULIS.....	126
BAB 5	RAHASIA RAMBUT KUAT DAN BERKILAU	127
	A. Pendahuluan.....	127
	B. Faktor Gizi Penentu Kesehatan Rambut	130
	C. Makanan yang Membantu Pertumbuhan Rambut	134
	D. Vitamin & Mineral untuk Rambut Berkilau.....	138
	E. Masalah Rambut Akibat Kekurangan Nutrisi	142
	F. Pola Makan yang Mendukung Folikel Rambut.....	145
	DAFTAR PUSTAKA	151
	TENTANG PENULIS.....	159
BAB 6	AIR PUTIH, DETOKS ALAMI YANG TERLUPAKAN	160
	A. Pendahuluan.....	160
	B. Fungsi Vital Air dalam Proses <i>Glow Up</i>	161
	C. Hidrasi dan Hubungannya dengan Kulit dan Energi	166
	D. Tanda Tubuh Kekurangan Air	169
	E. Cara Minum Air yang Efektif	174
	F. Mitos dan Fakta: Air Lemon, <i>Infused Water</i> , dan <i>Detox Juice</i>	177
	DAFTAR PUSTAKA	180
	TENTANG PENULIS.....	182
BAB 7	WASPADA!!! MAKANAN YANG MENGHAMBAT GLOW UP	183
	A. Pendahuluan.....	183
	B. Gula Berlebih dan Dampaknya pada Kulit	186

	C. Makanan Ultra-Proses yang Merusak dari Dalam	189
	D. Minuman yang Diam-Diam Mengganggu Kesehatan.....	192
	E. Kandungan Berbahaya dalam “ <i>Junk Food</i> ”	196
	F. Cara Mengurangi Konsumsi Tanpa Stres	201
	DAFTAR PUSTAKA.....	207
	TENTANG PENULIS	213
BAB 8	MITOS GIZI YANG PERLU DILURUSKAN	214
	A. Pendahuluan	214
	B. Makan Malam Bikin Gemuk: Benarkah?.....	215
	C. Semua Lemak Itu Jahat?	219
	D. <i>Detox Juice</i> vs Hati dan Ginjal	221
	E. Mitos Diet Ekstrim dan Efek Jangka Panjang	224
	F. Meluruskan Informasi Gizi di Media Sosial	226
	DAFTAR PUSTAKA.....	230
	TENTANG PENULIS	232
BAB 9	CEMILAN CERDAS UNTUK GAYA HIDUP GLOWING	233
	A. Pendahuluan	233
	B. Prinsip Cemilan Sehat dan Bergizi	237
	C. Ide Cemilan Tinggi Antioksidan.....	240
	D. Kombinasi <i>Snack</i> Rendah Gula, Tinggi Serat.....	244
	E. Tips Memilih <i>Snack</i> di Supermarket.....	249
	F. Resep Cemilan Praktis Anti Gagal	253
	DAFTAR PUSTAKA.....	257
	TENTANG PENULIS	263
BAB 10	LANGKAH REALISTIS GLOW UP TANPA TEKANAN.....	264
	A. Pendahuluan	264
	B. Realita Media Sosial vs Proses Nyata	268
	C. Menyusun Rencana <i>Glow Up</i> Berdasarkan Gaya Hidup.....	271
	D. Menyelaraskan Gizi, Mental dan Kebugaran	279
	E. Mengkur Objek Tanpa Terjebak Obsesi	282
	F. Merayakan Proses dan Mencintai Diri Sendiri.....	285

DAFTAR PUSTAKA.....	289
TENTANG PENULIS.....	292



GLOW UP LEWAT GIZI

**Andi Aulia Syamra
Zulfitra
Hidayahri
Mildawati
Nor Asmilia
Muhammad Syawal
Iin Kusumowati
Andi Syahri Mulkaidah
Nurhasanah
Mardiana**



BAB 1

APA ITU *GLOW UP*? DARI PENAMPILAN KE KESEHATAN

Andi Aulia Syamra

A. Pendahuluan

Istilah “**glow up**” menjadi sangat populer, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Istilah ini sering kali digunakan untuk menggambarkan perubahan drastis dalam penampilan fisik seseorang yang dianggap menjadi lebih menarik atau memukau. Namun, glow up bukanlah fenomena yang hanya berkaitan dengan estetika ia merepresentasikan transformasi menyeluruh dari aspek fisik, mental, hingga emosional (Anderson, 2021).

Konsep glow up berakar dari keinginan alami manusia untuk berkembang dan memperbaiki diri. Saat seseorang mengalami masa-masa sulit seperti kegagalan, patah hati, atau tekanan sosial, dorongan untuk memperbarui dan menyembuhkan diri sering kali menjadi lebih kuat. Glow up, dalam konteks ini, menjadi simbol perjalanan dari kerapuhan menuju kekuatan, dari kelelahan menuju vitalitas (Nguyen, 2020).

Meski sering diasosiasikan dengan perubahan visual seperti menurunkan berat badan, mengubah gaya berpakaian, atau mempercantik diri dengan makeup, glow up sejatinya lebih dalam dari itu. Ia mencerminkan proses penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri, serta usaha untuk mencapai versi terbaik dari diri, bukan semata-mata agar diterima oleh orang lain (Neff, 2011).

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, K. (2021). *The True Meaning of a Glow Up*. HarperCollins.
- APA. (2020). Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis.
- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). *Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift*. Nutrition Journal, 10(1), 9.
- Bridges, W. (2016). *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Da Capo Press.
- Brown, A. (2019). *Beyond Skin Deep: The Psychology of Appearance*. Routledge.
- Calder, P. C. (2015). Marine omega-3 fatty acids and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular and Cell Biology of Lipids*, 1851(4), 469–484.
- Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211.
- Covey, S. R. (2020). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The New Psychology of Success*. Ballantine Books.
- Emmons, R. A. (2005). *Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion*. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*. *Body Image*, 13, 38–45.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam.

- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Routledge.
- Hardy, B. (2018). *Willpower Doesn't Work: Discover the Hidden Keys to Success*. Hachette.
- Harvard Health Publishing. (2021). *The Importance of Holistic Health*. Harvard University.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Kross, E. (2021). *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It*. Crown.
- Lugavere, M. (2018). *Genius Foods*. Harper Wave.
- Luthar, S. S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In Cicchetti, D. & Cohen, D. (Eds.), *Developmental Psychopathology* (Vol. 3, pp. 739–795). Wiley.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., et al. (2018). IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439–455.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins.
- Nguyen, L. (2020). *Healing through Self-Transformation*. Mindful Living Press.

- Palma, L., Marques, L. T., Bujan, J., & Rodrigues, L. M. (2015). Effects of water on skin hydration and viscoelasticity in healthy humans: A systematic review. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 8, 413–421.
- Pink, D. H. (2018). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Riverhead Books.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48.
- Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown Spark.
- Sofi, F., Abbate, R., Gensini, G. F., & Casini, A. (2010). Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: An updated systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), 1189–1196.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes is Higher than in the General Population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25–32.
- Tilg, H., & Moschen, A. R. (2014). Microbiota and diabetes: An evolving relationship. *Gut*, 63(9), 1513–1521.
- Trost, L. B., Bergfeld, W. F., & Calogeras, E. (2006). The diagnosis and treatment of iron deficiency and its potential relationship to hair loss. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 54(5), 824–844.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation. *Body Image*, 12, 53–67.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

Wiest, B. (2020). The Mountain Is You: Transforming Self-Sabotage Into Self-Mastery. Thought Catalog.

TENTANG PENULIS



Andi Aulia Syamra lahir di Sengkang pada tanggal 3 Mei 2005 dan saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Sipatokkong Mambo dengan fokus pada Program Studi Gizi. Ia merupakan putri bungsu dari pasangan Andi Syamsurida dan Abd Rasyid MS. Sejak kecil, Aulia dikenal sebagai pribadi yang aktif dan penuh

semangat dalam mengejar ilmu pengetahuan, terutama di bidang kesehatan dan nutrisi. penulis menempuh pendidikan di SDN Gunung Sari 1 Makassar, Mts As' Adiyah Putri 1 Pusat Sengkang, dan SMA Negeri 7 Wajo. Selain kesibukannya sebagai mahasiswa, ia juga memiliki minat yang besar dalam bidang public speaking, desain grafis, serta sering mengikuti berbagai ajang modeling. Hobi tersebut tidak hanya menjadi sarana ekspresi diri, tetapi juga telah mendukung berbagai aktivitas akademik dan organisasi yang diikutinya. Dengan latar belakang pendidikan gizi dan kecintaannya terhadap komunikasi, Andi Aulia Syamra berkomitmen untuk terus berbagi pengetahuan yang bermanfaat melalui tulisan dan karya kreatif lainnya.

BAB 2

GIZI PENTING UNTUK TAMPIL LEBIH BERSINAR

Zulfitra

A. Pendahuluan

Penampilan fisik memiliki pengaruh besar dalam membangun rasa percaya diri dan citra diri yang positif. Dalam beberapa tahun terakhir, pandangan mengenai kecantikan telah beralih dari penekanan pada penampilan yang menarik menjadi pendekatan yang lebih holistik, yang mencakup kesehatan secara keseluruhan. Nutrisi menjadi aspek fundamental dalam pendekatan ini, karena makanan yang seimbang tidak hanya membantu fungsi biologis tubuh, tetapi juga memberikan efek langsung terhadap kesehatan kulit, rambut, kuku, serta energi individu (Cosgrove et al., 2007).

Nutrisi sangat penting untuk menjaga kulit tetap sehat dan membantu banyak hal dalam tubuh saat kita tumbuh dari muda hingga tua. Mengonsumsi jenis makanan yang tepat dan membuat kebiasaan makan yang baik benar-benar dapat mengubah tampilan dan rasa kulit kita. Secara umum, kulit menunjukkan apa yang terjadi di dalam tubuh. Jadi, jika makanan baik untuk tubuh, maka makanan tersebut juga baik untuk kulit. Salah satu cara untuk memiliki kulit yang kencang, halus, dan sehat adalah dengan mendapatkan nutrisi yang cukup setiap hari. Ada berbagai jenis nutrisi yang sangat baik untuk kulit, dan itu dapat ditemukan dalam makanan yang kita makan. Namun tidak semua makanan baik untuk kulit (Tatia Sinta Mariani Manalu dkk., 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, L. M. (2014) *Hubungan Gizi dan Penyakit. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sriwijaya.*
- Arifin,Z., (2008), Beberapa Unsur Mineral Esensial Mikro dalam Sistem Biologi dan Metode Analisisnya. *Jurnal Litbang Pertanian*, 27(3), 99-101.
- Basuki, Santosa. and Devitasari, R. (2022) ‘Manfaat Vitamin E pada Kulit’, *Jurnal Klinik dan Riset Kesehatan*, 1(2), pp. 116-126.
- Cosgrove, M. C., Franco, O. H., Granger, S. P., Murray, P. G., & Mayes, A. E. (2007). Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middleaged American women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 86(4), 1225–1231.
- Cut Bidara Panita Umar. (2023). Penyuluhan Tentang Pentingnya Peranan Protein Dan Asam Amino Bagi Tubuh Di Desa Negeri Lima. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 1(3), 52–56.
- Evawati, D., Susilowati, S., & Karyanto, Y. (2013). Efektifitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine Dan Spa Tradisional Untuk Gizi Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini. *Wahana*, 60(1).
- Fadlilah, A. R., & Lestari, K. (2023). REVIEW: PERAN ANTIOKSIDAN DALAM IMUNITAS TUBUH. *Farmaka*, 21(2), 171–178.
- Faidah, F. H., Moviana, Y., Isdiany, N., Surmita, & Hartini, P. W. (2019). Formulasi Makanan Enteral Berbasis Tepung Tempe. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 11(2), 67–74.
- Hajian, S. (2015). *Positive effect of antioxidants on immune system. Immunopathol Persa*, 1(1).
- Islamiati, U., Anggi, V., & Nurul Insani, N. (2024). Edukasi Pemanfaatan Makanan Sumber Protein Terhadap Tumbuh Kembang Anak Di Desa Sejahtera. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 588–592.

- Jones, S., & Thornton, J. M. (2017). Principles Of Protein-Protein Interactions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 93(1), 13–20.
- Khadim, R. M., & Al-Fartusie, F. S. (2021). Antioxidant vitamins and their effect on immune system. *Journal of Physics: Conference Series*, 1853(1), 012065.
- Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2013). The effects of nutrition education on 6th graders knowledge of nutrition in nine-year primary schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 9(3), 235-245.
- Kumawati Rofidah, Nira Putriana, Alifah Gita Cahyani Roqimah, & Liss Dyah Dewi Arini. (2024). Membangun Kesehatan Dari Dalam Dengan Menu Sehat Berprotein Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 06–19.
- Mukherjee, S., Date, A., Patravale, V., Korting, H. C., Roeder, A., & Weindl, G. (2006). Cilt yaşlanmasının tedavisinde retinoidler: klinik etkinlik ve güvenliğe genel bir bakış.-Retinoids in the treatment of skin aging: an overview of clinical efficacy and safety. *Clinical Interventions in Aging*, 1(4), 327–348.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. Cendekia Medika: *Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(1), 35–42.
- Ordu J, Jaja G. Evaluation of Pulp Oil from Persea Americana (Avocado Fruit) in Pharmaceutical Cream Formulation. *International Journal Advances in Scientific Research Engineering*. 2018;4(5):16.
- Pakerti, A. L., & Purnama, R. C. (2022). Analisis Kadar Protein Pada Tepung Jagung (Zea Mays L.) Yang Dibeli Dengan Merek L Di Daerah Pasar Semuli Jaya Lampung Utara Dengan Menggunakan Metode Kjeldahl. *Jurnal Analis Farmasi*, 7(2), 119-129.
- Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. M. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8).

- Rosana, D. (2019). *Struktur dan Fungsi Protein*. Universitas Terbuka, 450.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran tingkat kadar lemak tubuh melalui jogging selama 30 menit mahasiswa putra semester IV FPOK IKIP Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89–98.
- Sawitri, K. N., Sumaryada, T., & Ambarsari, L. (2014). Analisa Pasangan Jembatan Garam Residu Glu15-Lys4 Pada Kestabilan Termal Protein 1Gb1. *Jurnal Biofisika*, 10(1), 68–74. www.rscb.org
- Setiabudi, H. (2013). *Rahasia kecantikan kulit alami*. MediaPressindo.
- Shihabi A, Li WG, Miller Jr FG, Weintraub NL. (2002) Antioxidant therapy for atherosclerotic vascular disease: the promise and the pitfalls. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 282 (3): 797-802.
- Sinthusamran S, Benjakul S, Kishimura H. Comparative study on molecular characteristics of acid soluble collagens from skin and swim bladder of seabass (*Lates calcarifer*). *Food Chemistry* [Internet]. 2013;138(4):2435–41. Available from:
- Smith, N. C., Rise, M. L., & Christian, S. L. (2019). A Comparison of the Innate and Adaptive Immune Systems in Cartilaginous Fish, Ray-Finned Fish, and Lobe-Finned Fish. *Frontiers in Immunology*, 10.
- Sugiani, P. P. S., & Nursanyoto, H. (2012). Peranan Gizi dalam Penuaan Dini. *Jurnal Ilmu Gizi*, 3(1), 60–80.
- Susan. (2018). Water : An Essential But Overlooked Nutrient. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(2), 200–206.
- Tatia Sinta Mariani Manalu, Melda Rubiatun Nabila, Novita Dwi Ramadhani, & Ufara Maykasyahrani Azzahroh. (2024). Peran Gizi Dalam Perawatan Kulit Yang Optimal. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 52–66.
- Wau, I. (2022). *E-Modul Gizi Kecantikan Kulit*. Flipbuilder.

- Werdhasari, A. (2014). Peran Antioksidan Bagi Kesehatan. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, 3(2), 59–68.
- Wiardani, N. K., Sugiani, P. P. S., & Gumala, N. M. Y. (2011). Konsumsi lemak total, lemak jenuh, dan kolesterol sebagai faktor risiko sindroma metabolik pada masyarakat perkotaan di Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(3), 107.
- Widhyari, S. D. (2012). Peran dan Dampak Defisiensi Zinc (Zn) terhadap Sistem Tanggap Kekebalan. *Wartazoa* Vol. 22 No. 3 Th. 2012
- Witari, I., Yulastri, & Yulastri, A. (2023). Influence of Nutrition and Health on Beauty. *Jgk*, 15(2), 290–299.

TENTANG PENULIS



Zulfitra, lahir di Lompo 14 November 2004. Perjalanan pendidikannya dimulai di kampung halamannya, tepatnya di MI Nurul Yakin Lompo. Setelah lulus dari sekolah dasar, ia melanjutkan ke SMP Negeri 4 Awangpone, lalu meneruskan jenjang Pendidikan menengah di SMA Negeri 16 Bone. Ketertarikannya terhadap dunia kesehatan, khususnya bidang gizi, membawanya

melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Saat ini, Zulfitra tengah menempuh pendidikan S1 Gizi di Universitas Sipatokkong Mambo, dengan harapan kelak dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pemahaman dan penerapan gizi yang tepat. Tulisan ini terselesaikan berkat semangat dan kerja sama tim yang solid. Penulis percaya bahwa setiap ide bisa tumbuh lebih kuat melalui kolaborasi. Penulis berharap pembaca bisa melihat bahwa gizi bukan sekedar kebutuhan dasar, tapi juga kunci untuk sehat, percaya diri dan bersinar dari dalam.

BAB 3

KULIT CERAH DARI DALAM: RAHASIA GIZI KULIT SEHAT

Hidayahri

A. Pendahuluan

Kulit yang cerah, sehat, dan bersinar alami adalah dambaan banyak orang. Dalam industri kecantikan modern, berbagai produk skincare bermunculan dengan janji memperbaiki tampilan kulit dari luar. Namun, sains modern dalam bidang gizi dan dermatologi menunjukkan bahwa kulit yang cerah dan sehat sejatinya berasal dari dalam tubuh, yaitu melalui konsumsi nutrisi yang tepat, gaya hidup sehat, dan sistem metabolisme yang seimbang. Oleh karena itu, pemahaman tentang “kulit cerah dari dalam” perlu didekati tidak hanya sebagai persoalan estetika, tetapi juga sebagai bagian dari kesehatan holistik yang mencakup asupan gizi, fungsi pencernaan, keseimbangan hormon, dan peradangan sistemik (David, R. 2008).

Kulit merupakan organ terbesar tubuh yang sangat aktif secara metabolik. Ia bertindak sebagai pelindung dari lingkungan luar, dan juga mencerminkan status kesehatan dalam tubuh. Menurut Henríquez-Sánchez et al. (2019), pola makan yang kaya antioksidan, vitamin, dan lemak sehat terbukti mampu menghambat tanda-tanda penuaan pada kulit dan membuat kulit tampak lebih muda dan bercahaya.

Gizi memengaruhi kondisi kulit melalui berbagai mekanisme biologis Antioksidan seperti vitamin C dan E menangkal radikal bebas yang merusak sel-sel kulit akibat

DAFTAR PUSTAKA

- Aghasi, M., Golzarand, M., & Mirmiran, P. (2019). Milk and dairy consumption and risk of acne: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1067-1075.
- Asbullah, A., Wulandini, P., & Febrianita, Y. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terhadap Timbulnya Acne Vulgaris (Jerawat) Pada Remaja Di Sman 1 Pelangiran Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(2), 79-88.
- Boelsma, E., van de Vijver, L. P. L., Goldbohm, R. A., Klöpping-Ketelaars, I. A. A., Hendriks, H. F. J., & Roza, L. (2013). Human skin condition and its associations with nutrient concentrations in serum and diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 77(2), 348-355.
- Bowe, W. P., & Logan, A. C. (2010). Acne vulgaris, probiotics and the gut-brain-skin axis – back to the future? *Gut Pathogens*, 2(1), 1-11.
- Bowe, W. P., & Logan, A. C. (2011). Acne vulgaris, probiotics and the gut-brain-skin axis: Back to the future? *Gut Pathogens*, 3(1), 1-11.
- Bowe, WP., Logan, AC. 2011. Acne vulgaris, probiotics and the gut-
- Burris, J., Rietkerk, W., & Woolf, K. (2013). Acne: The role of medical nutrition therapy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(3), 416-430.
- Calder, P. C. (2016). Omega-3 and inflammatory processes. *Biochemical Society Transactions*, 45(5), 1105-1115.
- Calder, P. C. (2020). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochemical Society Transactions*, 48(1), 1-14.

- Cosgrove, M. C., Franco, O. H., Granger, S. P., Murray, P. G., & Mayes, A. E. (2017). Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86(4),
- Daszkiewicz, M. (2021). Associations Between Diet and Acne Lesion. In *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny / Annals of the National Institute of Hygiene* (Vol. 72, Issue 2, pp. 137–143). National Institute of Public Health NIH – National Research Institute
- David R. Snyderman, *The Safety Of Probiotics*, The Infectious Disease Society Of America, Boston Massachusetts, 2008;46(suppl 2):\$104-11.
- Deehan, E. C., & Walter, J. (2016). The Fiber Gap and the Disappearing Gut Microbiome: Implications for Human Nutrition. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 27(5), 239–242
- Dewi, R, L., 2015. *Senam Kecantikan*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Dilandro, A., Cazzaniga, S., Parazzini, F., et al. (2012). Family history, body mass index, selected dietary factors, menstrual history, and risk of moderate to severe acne in adolescents and young adults. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 67(6), 1129–1135.
- Dréno B, Araviiskaia E, Berardesca E, et al. Microbiome in healthy skin, update for dermatologists. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2016;30(12):2038-2047.
- Dreno, B., et al. (2013). Zinc and acne. *Dermatology Research and Practice*.
- Dreno, B., et al. (2015). Nutrition and acne: therapeutic potential of zinc. *Dermato-Endocrinology*, 7(1
- Effendie, M. I. 2002. *Metode Biologi Perikanan*. Bogor: Yayasan Dewi Sri Bogor FAO/WHO. 2002. Joint FAO/WHO Working Group Report on Drafting Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. London

- Elias, P. M., & Williams, M. L. (2013). Re-appraisal of current theories for the development and loss of skin barrier function with age. *Journal of Investigative Dermatology*, 133(5), 1099–1101.
- Evawati, D., Susilowati, S., & Karyanto, Y. (2013). Efektifitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine Dan Spa Tradisional Untuk Nutrisi Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini. *Wahana*, 60(1).
- Fabbrocini, G., et al. (2016). Nutrition and acne: therapeutic potential of ketogenic diets and omega-3 fatty acids. *Dermatology Practical & Conceptual*, 6(1), 1–5.
- Fajri, L., & Minerva, P. (2022). The Relationship of Fast Food Towards the Event of Acne Vulgaris in Students. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 6(2), 55–63.
- Fitz-Gibbon S, Tomida S, Chiu BH, et al. *Propionibacterium acnes* strain populations in the human skin microbiome associated with acne. *J Invest Dermatol*. 2013;133(9):2152-2160.
- Goodarzi, A., Mozafarpour, S., Bodaghabadi, M., & Mohamadi, M. (2020). The potential of probiotics for treating acne vulgaris: A review of literature on acne and microbiota. *Dermatologic Therapy*, 33(3).
- Henríquez-Sánchez, P., et al. (2019). Dietary patterns and skin-aging appearance. *JAMA Dermatology*, 149(3), 254–258.
- Jin, Z., Li, R., Xu, H., Rong, F., Xiao, W., Yu, W., Sun, Y., Zhang, S., Tao, F., & Wan, Y. (2022). Interaction effects of screen time and fast-food consumption on suicidal behaviours: Evidence from a nationwide survey among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 319, 164–171.
- Joseph, J. A., et al. (2018). Reversals of age-related declines with blueberry dietary supplementation. *Journal of Neuroscience*, 19(18), 8114–8121.

- Kantor, R., & Silverberg, J. I. (2017). Environmental factors and skin barrier. *Current Allergy and Asthma Reports*, 17(11), 83.
- Kim, J. E., Kim, H. S., & Lee, Y. J. (2020). Probiotics and Prebiotics in Skin Health. *Korean Journal for Food Science of Animal Resources*, 40(2), 197–206.
- Kober, M. M., & Bowe, W. P. (2015). The effect of probiotics on immune regulation, acne, and photoaging, *International Journal of and photoaging Women's Dermatology*, 1(2), 85–89.
- Lestari, M. (2022, July 13). *Nutrisi Tepat untuk Tampil Kulit Glowing*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lew, L. C., Liong, M. T., & Gan, C. Y. (2018). Probiotic strains *Lactobacillus plantarum* and *Lactobacillus fermentum* improve skin health: A double-blind, placebo-controlled, randomized study. *Beneficial Microbes*, 9(5), 661–669.
- Logan, A. C., & Treloar, V. (2007). Nutrition-related approaches for preventing and treating acne. *Journal of Dermatological Treatment*, 18(2), 86–91.
- Makki, K., Deehan, E. C., Walter, J., & Bäckhed, F. (2018). The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. *Cell Host & Microbe*, 23(6), 705–715.
- Minerva, P., & Hefni, D. (2022). Determination of Vitamin C, Vitamin A and Flavonoid Levels in *Garcinia cowa* Roxb Fruit Flesh Extract. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 12(4), 1593–1598.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(1), 35–42.
- Nagpal, R., et al. (2018). Gut microbiome and aging: physiological and mechanistic insights. *Nutrition and Healthy Aging*, 4(4), 267–285.

- Nuriasih, P. D., Putra, I. K. K. A. G., Asih, N. K. T., & Pratiwi, L. P. K. (2019). Pemanfaatan Limbah Kulit Pisang Sebagai Masker Kecantikan Organik. *Jurnal Bakti Saraswati (JBS): Media Publikasi Penelitian Dan Penerapan Ipteks*, 8(2).
- Oblong, J. E. (2017). Niacinamide: A B3 vitamin with multiple effects on the skin. *Cutis*, 99(2 Suppl), 48-52.
- Papakonstantinou, E., Roth, M., & Karakiulakis, G. (2012). Hyaluronic acid and skin aging. *Dermato-Endocrinology*, 4(3), 253-258.
- Proksch, E., et al. (2014). Collagen peptides for skin health. *Skin Pharmacology and Physiology*, 27(1), 47-55.
- Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The Roles of Vitamin C in Skin Health. *Nutrients*, 9(8), 866
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 58-64.
- Rahayu, E. S. 2008. Probiotic for Digestive Health. Food Review-Referensi industri dan teknologi pangan Indonesia.
- Rathi, S.K. 2011. VULGARIS TREATMENT: THE CURRENT SCENARIO. *Indian Journal of Dermatology*, 56(1), 7.
- Rayman, M. P. (2012). Selenium and human health. *The Lancet*, 379(9822), 1256-1268.
- Salem, I., Ramser, A., Isham, N., & Ghannoum, M. A. (2018). The Gut Microbiome as a Major Regulator of the Gut-Skin Axis. *Frontiers in Microbiology*, 9, 1459.
- Semba, R. D., & Ferrucci, L. (2010). The role of micronutrients in skin aging. *Ageing Research Reviews*, 9(1), 69-80.
- Setiabudi, H. (2013). Rahasia kecantikan kulit alami. MediaPressindo.

- Smith, R. N., Mann, N. J., Braue, A., Mäkeläinen, H., & Varigos, G. A. (2007). A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: A randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86(1), 107-115.
- Somali, L. (2022). Peran Gizi untuk Kecantikan Small Size (H. Kasidi, Ed.). Pita Putih Indonesia.
- Stahl, W., & Sies, H. (2012). β -Carotene protection from sunlight. *AJCN*, 96(5), 1179S-1184S.
- Sugiani, P. P. S., & Nursanyoto, H. (2012). Peranan Gizi dalam Penuaan Dini. *Jurnal Ilmu Gizi*, 3(1), 60-80.
- Tensiska. 2018. Probiotik dan Prebiotik sebagai Pangan Fungsional. Sumedang: Universitas Padjajaran
- Uribarri, J., et al. (2017). Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(6), 911-916.
- Vanderhoof, J.A. 2018. Probiotics in Allergy Management. *J. Ped. Gastroenterol. Nutr.* 47:38-40
- Wang, Y., Kuo, S., Shu, M., Yu, J., Huang, S., Dai, A., Two, A., Gallo, R. L., & Huang, C. M. (2015). Implications of probiotics in acne vulgaris. *NIH Public Access*, 25(8), 411-424.
- Wau, I. (2022). E-Modul Gizi Kecantikan Kulit. Flipbuilder.
- Witari, I., Yuliana., Yulastri, A. (2023). Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Kecantikan: Influence of Nutrition and Health on Beauty. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(2), 290-299.
- Yulinery, T., E. Yulianto and N. Nurhidayat. 2016. Physiological Test of *Lactobacillus* sp Mar 8 Probiotics Encapsulated Using a Spray Dryer to Lower Cholesterol. *Biodiversity*
- Zhou, H., Kim, G., Wang, J., & Wilson, K. (2022). Investigating the association between the socioeconomic environment of the service area and fast food visitation: A context-based crystal growth approach. *Health & Place*, 76, 102855.

Ziboh, V. A., Miller, C. C., & Cho, Y. (2000). Metabolism of polyunsaturated fatty acids by skin epidermal enzymes: generation of antiinflammatory and antiproliferative metabolites. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(1), 361s-366s.

TENTANG PENULIS



Hidayahri lahir di Desa Ulo pada tanggal 27 Oktober 2004. Saat ini, ia merupakan mahasiswa Program Studi S1 Gizi di Universitas Sipatokkong Mambo. Memiliki ketertarikan yang kuat di bidang gizi masyarakat, kesehatan, dan edukasi, Hidayahri terus mengasah pengetahuan dan keterampilannya dalam bidang gizi, khususnya dalam menyusun materi yang relevan dan aplikatif bagi masyarakat. Melalui karya ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi untuk menunjang kesehatan dan kualitas hidup

BAB

4

MAKANAN ANTI-AGING YANG WAJIB KAMU TAHU

Mildawati

A. Pendahuluan

Penuaan merupakan proses biologis yang alami, namun kecepatan dan kualitas proses ini sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk pola makan. Dalam dekade terakhir, para peneliti semakin banyak menemukan hubungan antara jenis makanan tertentu dan kemampuan tubuh dalam memperlambat proses penuaan. Makanan yang mengandung antioksidan, lemak sehat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif lainnya diketahui mampu memperlambat kerusakan sel akibat stres oksidatif yang merupakan pemicu utama penuaan dini (Kirkwood, 2017). Oleh karena itu, pola makan yang tepat bukan hanya memperpanjang usia tetapi juga meningkatkan kualitas hidup.

Salah satu kelompok makanan anti-aging yang paling banyak diteliti adalah buah-buahan beri, seperti blueberry, raspberry, dan strawberry. Buah-buahan ini mengandung flavonoid, terutama anthocyanin, yang telah terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah degenerasi saraf seiring bertambahnya usia (Joseph et al., 2018). Selain itu, kandungan vitamin C yang tinggi dalam buah beri membantu merangsang produksi kolagen yang menjaga elastisitas kulit dan mengurangi kerutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, A. A., & Suwanto, A. (2019). Efek antioksidan belimbing wuluh pada kerusakan sel hati. *Jurnal Biomedik*, 7(3), 221-228.
- Armstrong, L. E., et al. (2019). Mild dehydration affects mood in healthy young women. *The Journal of Nutrition*, 142(2), 382-388.
- Astawan, M., & Lestari, D. (2017). Kandungan isoflavon tempe dan potensi antioksidan. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 28(1), 23-30.
- Astawan, M., & Lestari, D. (2017). Tempe sebagai pangan fungsional dan sumber antioksidan alami. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan Indonesia*, 28(1), 45-52.
- Aulia, N., & Fadilla, Y. (2020). Kandungan Omega-3 Ikan Laut Indonesia dan Manfaat Kesehatannya. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 45-52.
- Bauer, J., et al. (2019). Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper. *Clinical Nutrition*, 38(1), 1-11.
- Baur, J. A., & Sinclair, D. A. (2018). Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence. *Nature Reviews Drug Discovery*, 7(6), 493-506.
- BPSDM-KKP. (2021). Laporan Kinerja Gerakan Gemar Makan Ikan. Kementerian Kelautan dan Perikanan.
- Calder, P. C. (2020). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochemical Society Transactions*, 48(1), 1-14.
- Calder, P. C., et al. (2020). A consideration of biomarkers to be used for evaluation of inflammation in human nutritional studies. *British Journal of Nutrition*, 124(3), 253-271.

- Dewi, I., & Handayani, R. (2016). Pola Makan Tidak Seimbang sebagai Faktor Risiko Penuaan Dini. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1), 45–52.
- Dewi, K. A., & Sasmita, K. D. (2021). Pengaruh Suplementasi Minyak Ikan terhadap Kesehatan Kulit Wanita Usia 40-an. *Jurnal Kecantikan dan Kesehatan*, 7(1), 25–31.
- Dewi, L. R., et al. (2020). Aktivitas antioksidan bawang merah sebagai pencegah penuaan dini. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(2), 102–109.
- Dubost, N. J., Beelman, R. B., & Royse, D. J. (2019). Identification and quantification of ergothioneine in cultivated mushrooms by liquid chromatography–mass spectrometry. *International Journal of Medicinal Mushrooms*, 21(1), 1–9.
- Fadhilah, M., Supriyadi, H., & Nuraini, S. (2017). Antioksidan Alami Buah Lokal dalam Pencegahan Penuaan. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 8(2), 89–96.
- Fauziah, I., et al. (2019). Ikan Lokal sebagai Sumber Omega-3 Fungsional. *Jurnal Perikanan Tropis*, 24(2), 97–105.
- Fielding, R. A., et al. (2017). Sarcopenia: an undiagnosed condition in older adults. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 14(3), 255–260.
- Fitriani, R., et al. (2020). Efek air rebusan pandan wangi terhadap stres oksidatif dan kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(3), 189–195.
- Fitriani, R., et al. (2020). Peran antioksidan dalam melawan penuaan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 150–157.
- Fontana, L., et al. (2018). Calorie restriction or pharmacological interventions: Which has the greatest impact on aging and longevity? *Ageing Research Reviews*, 39, 1–12.

- Franceschi, C., & Campisi, J. (2014). Chronic inflammation (inflammaging) and its potential contribution to age-associated diseases. *The Journals of Gerontology: Series A*, 69(Suppl_1), S4–S9.
- Grassi, D., Desideri, G., Ferri, C. (2019). Flavonoids: antioxidants against atherosclerosis. *Nutrients*, 12(6), 1690.
- Handayani, D., & Wahyuni, T. (2021). Efek anti-aging xanthone dalam kulit manggis. *Jurnal Farmasi Sains dan Komunitas*, 18(2), 97–104.
- Handayani, D., et al. (2018). Aktivitas antioksidan daun sirih. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 16(1), 21–27.
- Harijono, et al. (2018). Aktivitas antioksidan teh hijau lokal. *Agrointek*, 12(3), 171–178.
- Harijono, et al. (2018). Aktivitas flavonoid teh hijau lokal. *Agrointek*, 12(3), 171–178.
- Henríquez-Sánchez, P., et al. (2019). Dietary patterns and skin-aging appearance. *JAMA Dermatology*, 149(3), 254–258.
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: a review of its' effects on human health. *Foods*, 6(10), 92.
- Hidayat, T., et al. (2017). Kandungan antioksidan dan manfaat buah merah Papua. *Jurnal Biologi Tropis*, 17(1), 53–60.
- Hidayat, T., et al. (2017). Suplementasi Omega-3 dan Latihan Fisik pada Lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 115–122.
- Holick, M. F. (2017). The vitamin D deficiency pandemic: Approaches for diagnosis, treatment and prevention. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 17(2), 153–165.
- Indrianingsih, A. W., et al. (2019). Polifenol dan flavonoid dalam tanaman lokal Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 42(2), 123–131.

- Indrianingsih, A. W., et al. (2019). Potensi tanaman lokal sebagai sumber antioksidan alami. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 42(2), 123–131.
- Joseph, J. A., et al. (2018). Reversals of age-related declines in neuronal signal transduction, cognitive, and motor behavioral deficits with blueberry, spinach, or strawberry dietary supplementation. *Journal of Neuroscience*, 19(18), 8114–8121.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kirkwood, T. B. L. (2017). Deciphering death: a commentary on Gompertz (1825) 'On the nature of the function expressive of the law of human mortality'. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 370(1666), 20140379.
- Lestari, D., & Meiyanto, E. (2021). Potensi kurkuminoid temulawak sebagai anti-aging agent. *Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention*, 12(1), 1–10.
- Lestari, D., & Rahmawati, I. (2020). Aktivitas antioksidan kulit buah naga. *Jurnal Bioteknologi dan Biosains Indonesia*, 7(2), 112–119.
- Liang, W., et al. (2019). Epigallocatechin gallate (EGCG) attenuates aging-induced cognitive deficits. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 74, 108225.
- Liguori, I., et al. (2018). Oxidative stress, aging, and diseases. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 757–772.
- Longo, V. D., & Panda, S. (2016). Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. *Cell Metabolism*, 23(6), 1048–1059.
- Marsono, Y., & Rahayu, R. (2016). Antosianin ubi ungu dan efek hipoglikemik. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 11(2), 77–83.

- Marsono, Y., & Rahayu, R. (2016). Efek ubi ungu terhadap penurunan stres oksidatif. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 11(2), 77-83.
- Martínez-González, M. A., et al. (2019). Olive oil consumption and risk of cardiovascular disease and mortality. *New England Journal of Medicine*, 380(9), 915-924.
- Morley, J. E. (2017). Anorexia of aging: a true geriatric syndrome. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 21(2), 135-137.
- Mozaffarian, D. (2016). Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity. *Circulation*, 133(2), 187-225.
- Mulyani, S., & Ramadhan, A. (2018). Efek Omega-3 terhadap Sistem Imun Lansia. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 6(2), 99-107.
- Nagpal, R., et al. (2018). Gut microbiome and aging: Physiological and mechanistic insights. *Nutrition and Healthy Aging*, 4(4), 267-285.
- Nugroho, A. E., et al. (2017). Flavonoid dalam tanaman obat Indonesia. *Jurnal Natural*, 17(1), 12-18.
- Nugroho, A. E., et al. (2019). Aktivitas anti-aging dari ekstrak daun katuk. *Jurnal Natural*, 19(1), 28-34.
- Pratiwi, A., & Wulandari, T. (2020). Gaya Hidup dan Penuaan Dini pada Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 15(1), 72-80.
- Prihatini, R., & Lestari, N. (2021). Konsumsi Ikan Laut dan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(1), 70-76.
- Putri, D. A., et al. (2017). Potensi ekstrak kulit pisang sebagai antioksidan. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 18(2), 122-129.
- Rahayu, A. S., et al. (2022). Potensi Efek Samping Suplemen Omega-3. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 9(3), 55-62.

- Rahmah, A., et al. (2019). DHA dan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Neurogeriatrik Indonesia*, 5(2), 34–41.
- Rahmah, N., et al. (2015). Efek regeneratif sarang burung walet terhadap kulit. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak*, 10(1), 45–52.
- Rahmawati, N., et al. (2020). Penanganan Pascapanen Ikan dalam Menjaga Kualitas Omega-3. *Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*, 13(1), 77–85.
- Ramadhani, A. N., et al. (2020). Pengaruh pemanasan terhadap kandungan flavonoid. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 142–149.
- Ramadhani, A., Permana, R., & Lestari, M. (2021). Serat dan Keseimbangan Hormon pada Usia Dewasa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 9(3), 115–121.
- Rizza, W., et al. (2014). Anti-aging effects of resveratrol in normal human skin fibroblasts: role of SIRT1 and NRF2 expression. *Aging Clinical and Experimental Research*, 26(5), 519–527.
- Rodriguez-Mañas, L., et al. (2019). Nutrition and healthy aging: prevention and treatment of aging and associated diseases. *Nutrients*, 11(4), 944.
- Ros, E., et al. (2020). Health benefits of nut consumption. *Nutrients*, 12(10), 3075.
- Sari, A. D., et al. (2019). Bioavailabilitas polifenol dalam makanan. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 14(1), 33–41.
- Sari, M., et al. (2020). Pengembangan Minyak Ikan Tuna sebagai Suplemen Fungsional. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 42–50.
- Sari, P., & Mulyani, D. (2018). Konsumsi Ikan Laut dan Pencegahan Inflamasi Kronis. *Jurnal Pangan dan Gizi Indonesia*, 14(2), 97–104.
- Sari, Y. P., & Pramono, Y. B. (2018). Pengaruh VCO terhadap profil lipid tikus. *Jurnal Bioteknologi dan Biosains Indonesia*, 5(1), 33–38.

- Sofyan, M., & Mulyani, N. (2016). Aktivitas antiinflamasi jengkol dan petai. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 13(3), 175-182.
- Stahl, W., & Sies, H. (2018). Lycopene: a biologically important carotenoid for humans? *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 336(1), 1-9.
- Susanti, E., et al. (2020). Pengetahuan Omega-3 dan Konsumsi Ikan pada Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 110-118.
- Susilo, H., Ningsih, F., & Dewantara, R. (2019). Peran Cairan Tubuh dalam Proses Penuaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 7(1), 55-62.
- Susilowati, R., et al. (2018). Efek daun kelor terhadap enzim antioksidan SOD. *Media Gizi Indonesia*, 43(1), 18-24.
- Susilowati, R., et al. (2018). Kandungan flavonoid daun kelor dan efek antioksidan. *Media Gizi Indonesia*, 43(1), 18-24.
- Trisnawati, I., & Nurhayati, T. (2016). Efek Omega-3 terhadap Penanda Inflamasi. *Jurnal Gizi dan Metabolisme*, 2(1), 61-68.
- Uribarri, J., et al. (2017). Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(6), 911-916.
- Vishwanathan, R., et al. (2017). Lutein and cognition in older adults: a review of the literature. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 21(2), 152-158.
- Wahyuni, T., & Handayani, D. (2021). Efek xanthone dari kulit manggis terhadap stres oksidatif. *Jurnal Farmasi dan Sains Indonesia*, 18(2), 99-107.
- Wahyuningsih, N., Putri, I. M., & Rizky, A. (2022). Potensi Makanan Tradisional Indonesia dalam Menunda Penuaan. *Jurnal Herbal Nusantara*, 10(1), 33-40.
- Widya, I. R., et al. (2018). Hubungan Asupan Omega-3 dan Panjang Telomer. *Jurnal Biomedik Indonesia*, 4(2), 89-95.

- Wulandari, A., & Fitriyah, E. (2022). Kacang hijau sebagai agen peremajaan kulit. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 1-9.
- Yuliana, D., Kurniawan, H., & Afifah, S. (2020). Gizi Seimbang dan Pencegahan Penuaan Dini. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(2), 101-108.
- Yuliani, S., et al. (2015). Toksisitas flavonoid dan polifenol pada uji in vivo. *Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 12(3), 215-222.
- Yusra, S., & Fatimah, T. (2017). Peran Anti-inflamasi Omega-3 dalam Proses Penuaan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dasar*, 9(1), 28-34.

TENTANG PENULIS



Mildawati, lahir pada tanggal 01 Januari 2005 di Desa bungloe, kecamatan uluere, kabupaten Bantaeng Provinsi Sulawesi Selatan, penulis merupakan Anak ke dua dari samsuddin Hs & Salma Hb. Penulis menganut agama islam. Penulis pernah menempuh pendidikan di SD Negeri 32 bungloe lulus pada Tahun 2016, setelah itu melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Bissappu dan lulus pada Tahun 2019, penulis melanjutkan sekolah di SMA Negeri 2 Bantaeng dan lulus pada Tahun 2022. Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di Universitas sipatokkong mambo, Bone, pada fakultas kesehatan, Program studi gizi. Selama menempuh pendidikan penulis banyak mendapatkan pengalaman hidup yang sangat bermanfaat, baik pengalaman akademik maupun non-akademik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga dan teman-teman yang telah membantu penulis baik dari segi materi/material. Selama menempuh pendidikan di kampus universitas sipatokkong mambo.

BAB

5

RAHASIA RAMBUT KUAT DAN BERKILAU

Nor Asmilia

A. Pendahuluan

Rambut yang sehat dan berkilau tidak hanya menjadi simbol kecantikan, tetapi juga mencerminkan kondisi tubuh secara keseluruhan. Banyak orang berusaha mencapai tampilan rambut yang ideal dengan berbagai cara instan, seperti perawatan salon mahal atau penggunaan produk kimiawi yang menjanjikan hasil cepat. Padahal, rahasia utama dari rambut yang benar-benar sehat terletak pada perawatan yang konsisten dari dalam dan luar, yang mempertimbangkan faktor nutrisi, gaya hidup, serta produk yang digunakan. Dalam dunia dermatologi, rambut dianggap sebagai bagian dari sistem integumen yang sangat dipengaruhi oleh faktor internal tubuh seperti hormon, stres, dan asupan makanan (Trüeb, 2015).

Salah satu fondasi terpenting dari rambut sehat adalah nutrisi. Rambut tersusun dari keratin, sejenis protein, sehingga kecukupan protein dalam diet harian sangat penting untuk pertumbuhannya. Asupan zat besi, seng, vitamin A, C, D, dan vitamin B kompleks, terutama biotin, memainkan peran penting dalam memperkuat folikel rambut dan mencegah kerontokan. Sebuah studi oleh Almohanna et al. (2019) menekankan bahwa defisiensi nutrisi menjadi penyebab umum gangguan rambut seperti telogen effluvium dan alopecia. Diet seimbang yang mengandung sayuran hijau, buah beri, ikan berlemak, telur, dan

DAFTAR PUSTAKA

- Almohanna, H. M., Ahmed, A. A., Tsatalis, J. P., & Tosti, A. (2019). The role of vitamins and minerals in hair loss: A review. *Dermatology and Therapy*, 9(1), 51–70.
- Amalia, R. et al. (2019). Pengaruh konsumsi virgin coconut oil terhadap profil lipid dan antioksidan tubuh. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 45–51.
- Amalia, T. & Prasetyo, D. (2021). Hubungan antara konsumsi protein dan kualitas rambut pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 33–41.
- Aprilia, D., & Rahmawati, A. (2019). Peran vitamin B3 dalam sirkulasi darah dan kesehatan rambut. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 89–95.
- Ardiansyah, R. et al. (2020). Kandungan gizi buah tropis dan dampaknya terhadap kesehatan kulit dan rambut. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 5(2), 34–41.
- Astuti, R., & Handayani, T. (2019). Korelasi vitamin B kompleks dengan kondisi rambut pada perempuan dewasa. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 45–52.
- Astuti, Y., & Nurhidayah, A. (2020). Manfaat kolagen terhadap struktur rambut dan kulit kepala. *Jurnal Biokimia Indonesia*, 14(1), 27–34.
- Bahta, A. W., Farah, M. A., & Kim, D. H. (2022). Ultraviolet radiation and its damaging effects on the hair fiber. *International Journal of Cosmetic Science*, 44(3), 233–240.
- Barrea, L., Muscogiuri, G., Laudisio, D., de Alteriis, G., & Colao, A. (2020). Influence of nutrition on hair health: A systematic review. *International Journal of Trichology*, 12(3), 107–114.
- Beoy, L. A., Woei, W. J., & Hay, Y. K. (2018). Effects of tocotrienol supplementation on hair growth in human volunteers. *Tropical Life Sciences Research*, 29(2), 23–34.

- Chandrasekaran, K., Swaminathan, K., & Jeyachandran, R. (2020). Magnesium deficiency: A modifiable risk factor in hair loss. *Indian Journal of Clinical Biochemistry*, 35(2), 213–218.
- Damayanti, M. & Siregar, F. (2020). Kandungan omega-3 dalam ikan laut dan pengaruhnya terhadap kilau rambut. *Jurnal Gizi & Pangan Laut*, 11(2), 54–61.
- Damayanti, M., & Siregar, F. (2020). Kandungan omega-3 dalam ikan laut dan efeknya pada kualitas rambut. *Jurnal Gizi & Pangan Laut*, 11(2), 98–105.
- Dewi, S., & Mulyani, E. (2020). Antioksidan alami dalam pepaya dan kaitannya dengan kesehatan kulit dan rambut. *Jurnal Biomedis Tropis*, 8(1), 20–27.
- Draelos, Z. D. (2015). Shampoos, conditioners, and camouflage techniques. *Dermatologic Clinics*, 33(1), 113–124.
- Dwiastuti, T. & Kurniawan, A. (2021). Dampak makanan cepat saji terhadap kondisi rambut mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 88–95.
- Fadilah, N. & Aditya, D. (2021). Pengaruh hidrasi tubuh terhadap kelembapan rambut. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kecantikan*, 6(1), 17–24.
- Guo, E. L., & Katta, R. (2017). Diet and hair loss: Effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatology Practical & Conceptual*, 7(1), 1–10.
- Handayani, R., & Sutrisno, B. (2019). Toksisitas vitamin A dan pengaruhnya terhadap rambut. *Jurnal Gizi Klinis*, 7(3), 56–62.
- Harahap, R. & Nabila, R. (2020). Manfaat teh hijau terhadap kesehatan rambut wanita usia produktif. *Jurnal Gizi Herbal Indonesia*, 5(2), 112–119.
- Haryono, E. & Putri, A. (2022). Peran vitamin E dalam sirkulasi darah ke kulit kepala. *Jurnal Farmasi dan Nutrisi*, 8(3), 45–51.

- Hasanah, R., & Putri, Y. (2019). Hubungan konsumsi vitamin C dengan kesehatan rambut. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), 12-18.
- Hastuti, R. et al. (2018). Kandungan antioksidan buah naga dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Hortikultura Tropika*, 6(2), 50-57.
- Hidayati, D., & Febrina, E. (2018). Asupan magnesium dan kaitannya dengan pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi Sehat*, 6(2), 38-43.
- Hughes, J., Eastman, C. I., & Mostofsky, D. I. (2016). The role of thyroid hormones in hair growth: Clinical implications. *Thyroid Research*, 9(1), 10-19.
- Indrawati, R. & Santoso, L. (2022). Defisiensi selenium dan dampaknya terhadap rambut tipis. *Jurnal Gizi Klinis Indonesia*, 10(2), 69-75.
- Jha, A., Trivedi, R., & Singhal, M. (2020). Hair cosmetics: An overview. *Journal of the International Academy of Cosmetic Dermatology*, 3(1), 20-28.
- Kanti, V., Garbe, C., & Vogt, A. (2018). Nutrition and hair: Deficiencies and supplements. *Journal of the German Society of Dermatology*, 16(4), 410-417.
- Kim, Y. J., Lee, Y. R., & Kim, Y. M. (2018). Effects of heat styling tools on hair shaft damage: A study using protein loss and morphological change. *Annals of Dermatology*, 30(6), 715-720.
- Kumar, A., Goyal, A., & Dixit, R. (2021). Hair loss in endocrine disorders: Thyroid and beyond. *Endocrine Reviews*, 42(3), 292-306.
- Kusumaningtyas, S., & Arifin, M. (2022). Pengaruh konsumsi multinutrisi terhadap kualitas rambut wanita usia produktif. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(1), 71-80.

- Lestari, A., & Nurhasanah, N. (2022). Sumber vitamin D lokal dan efeknya pada pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi Tropika*, 5(1), 59–66.
- Lestari, D., & Putra, Y. (2019). Pengaruh peningkatan asupan folat terhadap pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(2), 22–28.
- Lestari, R. & Mulyani, I. (2020). Vitamin C dan peran antioksidannya dalam pertumbuhan rambut. *Jurnal Nutrisi Tropis*, 7(1), 28–35.
- Manocha, R., Black, D., Sarris, J., & Stough, C. (2016). A review of meditation programs for stress reduction and health benefits. *Journal of Clinical Psychology*, 72(4), 365–381.
- Maulida, A., & Rosita, R. (2019). Hubungan kadar seng dengan ketombe dan rambut kusam. *Jurnal Dermatologi Tropis*, 3(2), 45–53.
- Mirza, M. A., Ijaz, M., & Latif, A. (2021). Vitamin A toxicity and hair health: An overview. *Journal of Dermatological Science*, 104(2), 142–148.
- Mulyani, D., & Pranata, F. (2020). Kandungan vitamin B5 dalam sayuran dan perannya terhadap kesehatan rambut. *Jurnal Pangan Fungsional*, 2(1), 13–19.
- Ningrum, A., & Arifin, L. (2021). Efek suplementasi biotin pada tekstur dan kilau rambut. *Jurnal Gizi Udayana*, 14(2), 44–50.
- Ningsih, R., & Hidayat, A. (2021). Peran biotin dalam pertumbuhan rambut dan sumber pangan lokal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Gizi*, 3(1), 12–19.
- Nurhasanah, L. et al. (2020). Fermentasi susu dan dampaknya terhadap mikrobiota usus dan penyerapan gizi. *Jurnal Ilmu Gizi Padjadjaran*, 4(3), 88–96.
- Nurhasanah, R. & Wulandari, S. (2017). Hubungan antara kadar feritin dengan kerontokan rambut. *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 31–38.

- Nurhasanah, R., & Wulandari, S. (2017). Hubungan antara anemia defisiensi besi dan kerontokan rambut pada wanita usia produktif. *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 31–38.
- Park, S. Y., Kim, B. J., & Kim, M. N. (2020). The efficacy of oral zinc supplementation in alopecia areata: A randomized controlled trial. *Annals of Dermatology*, 32(4), 314–320.
- Prasetya, R., & Sari, P. (2021). Defisiensi vitamin D dan hair thinning pada pekerja indoor. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Lingkungan*, 13(3), 60–68.
- Pratiwi, H., & Lestari, D. (2018). Peran vitamin E dalam menyehatkan rambut melalui antioksidan alami. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 30–37.
- Pratiwi, S. D. et al. (2019). Kandungan zat besi daun kelor dan potensi penggunaannya dalam pencegahan anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 35–43.
- Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866.
- Putra, G. & Melati, F. (2018). Diet tinggi serat untuk kesehatan kulit kepala. *Jurnal Kesehatan Tropis*, 5(3), 14–22.
- Putri, M., & Susanti, I. (2018). Kurkumin sebagai agen antiinflamasi dalam kesehatan kulit kepala. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 5(1), 14–21.
- Putri, W., & Santoso, H. (2017). Alternatif nabati sumber kalsium bagi penderita intoleransi laktosa. *Jurnal Gizi dan Pangan Nusantara*, 6(2), 22–28.
- Rachmawati, F., et al. (2021). Kandungan selenium ikan laut dan kaitannya dengan kesehatan rambut. *Jurnal Perikanan Tropis*, 10(3), 91–98.
- Rahmawati, F., et al. (2020). Kandungan gizi ikan laut Indonesia dan kontribusinya pada kesehatan rambut. *Jurnal Gizi dan Akuakultur Tropika*, 3(2), 77–83.

- Ramadhani, N. & Yusuf, F. (2020). Asupan folat dan pertumbuhan rambut. *Jurnal Nutrisi Remaja*, 3(2), 12-20.
- Ramdani, A., & Rizky, R. (2018). Omega-3 dari ikan laut dan pengaruhnya terhadap kelembapan rambut. *Jurnal Akuatik Tropika*, 7(1), 18-26.
- Rasheed, H., Mahgoub, D., Hegazy, R. A., & Abdel Hay, R. M. (2019). Serum ferritin and vitamin D in female hair loss: Do they play a role? *Dermatology Research and Practice*, 2019, 1-7.
- Rayman, M. P. (2019). Selenium and human health. *The Lancet*, 393(10177), 2449-2457.
- Rohmawati, T., & Kusuma, Y. (2017). Hidrasi tubuh dan hubungannya dengan elastisitas rambut. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 41-49.
- Rushton, D. H., & Norris, M. J. (2021). Nutritional factors in hair loss. *Clinical and Experimental Dermatology*, 46(3), 505-511.
- Ryu, J. H., Kim, H. M., & Kim, S. Y. (2019). Chronic sleep deprivation impairs hair follicle health: Evidence from animal models. *Journal of Investigative Dermatology*, 139(12), 2593-2596.
- Saputra, D. & Ningsih, S. (2019). Kaitan magnesium dengan kekuatan rambut. *Jurnal Gizi Mikronutrien Indonesia*, 4(2), 44-51.
- Sari, P., & Nugroho, H. (2017). Pengaruh vitamin dan mineral terhadap pertumbuhan rambut: Studi literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 15-23.
- Sari, P., & Wulandari, T. (2022). Antioksidan dalam kacang tanah lokal dan pengaruhnya terhadap kesehatan rambut. *Jurnal Pangan Lokal dan Gizi*, 2(2), 22-30.
- Sari, R. & Yuliana, A. (2019). Efek diet rendah kalori terhadap pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi Terapan*, 4(1), 56-62.

- Setiawan, M. & Handayani, L. (2018). Risiko kelebihan vitamin A dalam pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi dan Keamanan Pangan*, 6(2), 18-25.
- Sulastri, E. et al. (2018). Kandungan beta-karoten ubi jalar sebagai sumber vitamin A dan dampaknya pada kesehatan rambut. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 16-24.
- Suwanto, A. & Rachmawati, H. (2020). Asupan zinc dan kondisi kulit kepala. *Jurnal Kesehatan Gizi Indonesia*, 7(2), 17-24.
- Suwanto, A., & Rachmawati, H. (2020). Asupan protein dan pengaruhnya terhadap kekuatan batang rambut. *Jurnal Kesehatan Gizi Indonesia*, 7(2), 17-24.
- Trüeb, R. M. (2015). Oxidative stress in ageing of hair. *International Journal of Trichology*, 7(2), 61-70.
- Utami, D. R., & Arifin, M. (2021). Evaluasi status zat besi dan kualitas rambut perempuan dewasa muda. *Jurnal Ilmu Gizi Nusantara*, 10(1), 39-46.
- Utami, D. R., et al. (2020). Suplementasi zat besi dan dampaknya terhadap kualitas rambut wanita anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 55-62.
- Utami, R. A. et al. (2021). Konsumsi tempe dan pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin dan kualitas rambut. *Jurnal Gizi dan Pangan UGM*, 13(4), 200-208.
- Widodo, A., & Setiawan, B. (2022). Nutrisi sebagai pendekatan holistik untuk masalah rambut. *Jurnal Nutrisi dan Kecantikan*, 6(1), 14-21.
- Widowati, M., et al. (2020). Beta-karoten dan manfaatnya bagi kelembapan rambut. *Jurnal Nutrisi Tropis*, 8(2), 40-48.
- Wulandari, I., & Pranoto, A. (2022). Zat besi heme pada hati ayam dan hubungannya dengan pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 55-61.

- Wulandari, S. & Amrin, M. (2021). Pengaruh biotin terhadap kekuatan batang rambut. *Jurnal Ilmu Kesehatan Rambut*, 5(1), 23–31.
- Wulandari, T., & Puspitasari, R. (2021). Vitamin B12 dan implikasinya pada pertumbuhan rambut. *Jurnal Gizi & Gaya Hidup*, 3(1), 23–30.
- Yuliana, F., & Hanafiah, N. (2022). Folat dalam pangan lokal Indonesia dan hubungannya dengan kesehatan rambut. *Jurnal Gizi Masyarakat Tropis*, 6(1), 10–16.
- Yuliani, S., et al. (2020). Aktivitas antioksidan madu hutan lokal dan kaitannya dengan kerusakan rambut. *Jurnal Biologi Tropis*, 10(1), 60–68.
- Yuliarti, A., & Ramadhan, T. (2020). Kekurangan seng dan gangguan kesehatan rambut pada remaja. *Jurnal Gizi Remaja Indonesia*, 4(2), 58–65.
- Yusuf, H. & Harmani, D. (2019). Peran antioksidan dalam mempertahankan fase anagen rambut. *Jurnal Biomedis Indonesia*, 8(3), 33–40.
- Zhou, Y., Li, J., & He, J. (2019). A survey on hair-washing frequency and scalp health: Guidelines based on scalp type. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 12, 517–524.

TENTANG PENULIS



Nor Asmilia, yang lahir pada tanggal 22 Agustus 2002 di Klinik Ladang, Sabah, Malaysia, merupakan seorang mahasiswa aktif di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sipatokkong Mambo, Bone. Ia menempuh pendidikan dasar di SDN Inpres 6/75 Cabbeng, melanjutkan ke SMPN 1 Dua Boccoe, dan kemudian menyelesaikan jenjang pendidikan menengah di SMA Negeri

24 Bone. Memiliki ketertarikan yang tinggi pada dunia literasi dan kuliner, Lia mengembangkan minatnya melalui kegiatan membaca dan memasak. Kedua bidang ini tidak hanya menjadi hobi, tetapi juga memperkaya wawasan akademiknya di bidang gizi dan kesehatan masyarakat. Dengan komitmen yang kuat terhadap pendidikan dan cita-cita menjadi seorang Ahli Gizi, Lia berharap dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui pendekatan yang berbasis ilmu pengetahuan dan praktik yang berkelanjutan.

BAB 6

AIR PUTIH, DETOKS ALAMI YANG TERLUPAKAN

Muhammad Syawal

A. Pendahuluan

Air putih sering kali luput dari perhatian banyak orang, padahal air memegang peranan penting sebagai fondasi kesehatan tubuh manusia. Dalam dunia kesehatan modern, kita sering mendengar istilah *detoksifikasi*, yaitu proses pembuangan racun dari tubuh agar organ tetap berfungsi optimal. Sayangnya, detoks sering dikaitkan hanya dengan jus buah, herbal, atau produk mahal, padahal *agen detoksifikasi terbaik* sebenarnya adalah air putih - zat alami yang mudah didapat dan terjangkau oleh siapa saja.

Tubuh manusia tidak dapat bertahan lama tanpa air. Sekitar 55-70 persen berat tubuh manusia terdiri atas air, yang tersebar di darah, otot, organ vital, hingga kulit. Air berperan mengangkut zat gizi, mengatur suhu tubuh, melarutkan mineral, serta membuang zat sisa metabolisme melalui urin dan keringat. Organ penting seperti ginjal dan hati bergantung pada kecukupan cairan agar proses filtrasi racun berjalan optimal. Tanpa air yang cukup, sistem ini akan terganggu sehingga zat sisa dapat menumpuk dan memicu berbagai gangguan kesehatan.

Sayangnya, di era modern ini konsumsi air putih sering kalah oleh minuman instan, kopi, teh manis, hingga minuman bersoda yang justru cenderung memicu dehidrasi bila dikonsumsi berlebihan. Gaya hidup sibuk, kebiasaan lupa

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, 2020. 12 Akibat Kurang Minum Air Putih yang Tak Boleh Disepelekan.
<https://health.kompas.com/read/2020/11/18/101000568/12-akibat-kurang-minum-air-putih-yang-tak-boleh-disepelekan?page=all>
- Alim, A. (2012). Persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Negeri Yogyakarta
- Anwar, F. 2019. Kurang Minum Bisa Stroke Atau Serangan Jantung? Ini Kata Ahli. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d4647504/kurang-minum-bisa-bikin-stroke-atau-serangan-jantung-ini-kata-ahli>
- Butarbutar, M. E. T., & Chaerunisaa, A. Y. (2021). Peran pelembab dalam mengatasi kondisi kulit kering. *Majalah Farmasetika*, 6(1), 56–69.
<https://doi.org/10.24198/mfarmasetika.v6i1.28740>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2023). *Tanda-tanda kekurangan cairan tubuh*. Diakses pada 18 Juli 2025, dari <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/tanda-tanda-kekurangan-cairan-tubuh>
- Jurnalindo. (2024, 10 April). 7 cara efektif meminimalisir rasa malas saat minum air putih setiap harinya. *Jurnalindo*. <https://www.jurnalindo.com/lifestyle/7-cara-efektif-meminimalisir-rasa-malas-saat-minum-air-putih-setiap-harinya/>
- Khofifah. 2023. Pengaruh Terpaan Trend Tiktok Glow Up Terhadap Persepsi Standar Kecantikan Dan Motivasi Mempercantik Diri Pada Mahasiswi Ilmu Komunikasi Unissula.

- Maryanto, E. P. (2020). Dampak dehidrasi saat masa kehamilan [Impact of dehydration during pregnancy]. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 927-931. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.438>
- Pertiwi, D. (2015). Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran Puri (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015. (Skripsi). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rismayanthi, C. (2012). Persepsi atlet terhadap macam, fungsi cairan, dan kadar hidrasi tubuh di unit kegiatan mahasiswa olahraga. *MEDIKORA*, 9(1), 1-14.
- Salim, R., & Taslim, T. (2020). Edukasi manfaat air mineral pada tubuh bagi anak sekolah dasar secara online. *Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh*. Akademi Farmasi Prayoga.
- Santoso, B. I., Siregar, P., & Pardede, S. O. (2011). Air bagi Kesehatan. Bogor: Centra Communications.
- Sari, N. A., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan asupan cairan, status gizi dengan status hidrasi pada pekerja di bengkel Divisi General Engineering PT PAL Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 47-53.
- Sari, W., Rosya, E., & Wahyuni, Y. (2019). Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019. (Laporan Akhir Program Pengabdian Masyarakat). Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Triyana, Y.F. (2012). Teknik prosedural keperawatan. Yogyakarta: D-Medika.
- Yuliati, E., Kandarina, B. I., & Sudargo, T. (2018). Pengaruh Promosi Gizi di Sekolah Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Konsumsi Air pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 13-24.

TENTANG PENULIS



Muhammad Syawal, lahir di Tabbae pada tanggal 23 November 2003. Ia menempuh pendidikan dasar di SD Inpres 12/79 Benteng Tellue, kemudian melanjutkan pendidikan menengah di MTs As'adiyah Pa II Sengkang dan SMA 20 Bone. Saat ini, Muhammad Syawal sedang menempuh pendidikan tinggi sebagai mahasiswa Ahli Gizi. Ia memiliki minat yang besar dalam memahami hal-hal penting dalam kehidupan yang sering dilupakan, yaitu makanan. Selain itu, ia juga memiliki hobi bermain futsal dan olahraga. Impian Muhammad Syawal adalah sukses di bidang gizi dan dapat bermanfaat bagi banyak orang, terutama keluarga. Dengan semangat dan dedikasi yang tinggi, ia berharap dapat mencapai tujuannya dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

BAB 7

WASPADA!!! MAKANAN YANG MENGHAMBAT *GLOW UP*

Iin Kusumowati

A. Pendahuluan

Glow up tidak hanya soal perubahan penampilan dari luar, tetapi juga merupakan transformasi menyeluruh dari kesehatan tubuh dan mental. Banyak orang mengira bahwa glow up hanya membutuhkan skincare dan olahraga, padahal faktor makanan sangat krusial. Bahkan, ada jenis-jenis makanan yang jika dikonsumsi secara berlebihan bisa menghambat proses glow up karena memicu jerawat, peradangan, penuaan dini, hingga gangguan metabolisme yang memperburuk kondisi kulit dan tubuh (Lestari & Wibowo, 2020).

Salah satu makanan yang paling sering dikaitkan dengan munculnya jerawat dan kulit kusam adalah makanan tinggi gula. Kue, permen, minuman bersoda, dan roti putih memiliki indeks glikemik tinggi yang dapat meningkatkan kadar insulin dalam darah. Lonjakan insulin ini mendorong produksi sebum berlebih, penyumbatan pori-pori, dan akhirnya jerawat. Penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia mengonfirmasi bahwa remaja dengan pola makan tinggi gula memiliki risiko jerawat 57% lebih tinggi (Rahma & Siregar, 2019).

Selain gula, makanan tinggi garam seperti keripik, mi instan, dan makanan olahan cepat saji juga menjadi penyebab utama wajah tampak bengkak dan tidak segar. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan retensi air, sehingga wajah terlihat sembab, terutama di area bawah mata.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D., & Nurhayati, E. (2021). Kaitan makanan ultra-proses dengan gangguan mental remaja. *Jurnal Gizi dan Psikologi*, 7(2), 44-52.
- Amalia, R., & Rachmawati, T. (2018). Pengaruh konsumsi minuman manis terhadap kondisi kulit remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 45-53.
- Ambarwati, T., & Suryani, L. (2020). Dampak konsumsi teh manis kemasan terhadap etabolisme tubuh. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 31-38.
- Arifin, H., & Pranowo, E. (2022). Dampak konsumsi snack tinggi serat terhadap kesehatan nasional. *Jurnal Kebijakan Gizi Indonesia*, 5(2), 78-85.
- Astuti, I., & Rahmah, D. (2021). Pengaruh konsumsi gula malam hari terhadap kesehatan kulit. *Jurnal Gizi dan Estetika*, 6(2), 51-58.
- Dewi, R. A., & Nurfadillah, A. (2022). Kebiasaan sosial dan konsumsi minuman kekinian di kalangan remaja. *Jurnal Gizi Remaja Indonesia*, 3(2), 87-94.
- Fadilah, D., & Syahrul, R. (2021). Kandungan energi dalam minuman latte dan bubble tea populer. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(1), 15-22
- Fauziah, L., & Widodo, S. (2020). Dampak konsumsi MSG terhadap kesehatan kulit dan metabolisme. *Jurnal Nutrisi dan Teknologi Pangan*, 8(1), 67-74.
- Fitria, D., & Setyaningsih, L. (2021). Pengaruh pemanis buatan dalam minuman ringan terhadap kesehatan usus. *Jurnal Ilmu Pangan dan Nutrisi*, 5(2), 74-80.
- Hafiz, M., & Wulandari, L. (2020). Pentingnya literasi gizi dalam mencegah konsumsi gula berlebih. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 45-52.

- Hakim, A., & Fitriani, T. (2017). Peran glikasi dalam penuaan kulit. *Jurnal Biomedik Tropis*, 5(1), 34–40.
- Handayani, A., & Syafrida, N. (2021). Pengaruh pola makan cepat saji terhadap kesehatan kulit mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 112–119.
- Handayani, M., & Prasetyo, A. (2022). Pilihan minuman sehat sebagai pengganti minuman tinggi gula. *Jurnal Nutrisi Masyarakat*, 10(1), 55–63.
- Handayani, R., & Pratama, A. (2020). Perilaku konsumsi makanan cepat saji dan dampaknya pada kesehatan. *Jurnal Nutrisi Terapan*, 8(3), 112–119.
- Herlina, D., & Nugroho, T. (2019). Detoksifikasi alami melalui konsumsi sayuran segar. *Jurnal Gizi Seimbang*, 4(2), 56–63.
- Indrawati, A., & Kurniawan, D. (2021). Asupan natrium dalam snack kemasan dan hubungannya dengan tekanan darah. *Jurnal Gizi dan Hipertensi*, 6(1), 30–38.
- Iskandar, R., & Wibisono, D. (2016). Risiko konsumsi makanan olahan terhadap penuaan kulit. *Jurnal Biomedik Tropis*, 3(2), 29–35.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Info Gizi: Batas Asupan Gula Harian. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kurniawan, H., & Dewanti, S. (2022). Kandungan tersembunyi dalam makanan beku dan dampaknya terhadap tubuh. *Jurnal Teknologi Pangan*, 6(1), 88–95.
- Kusumawati, R., & Riyadi, H. (2017). Panduan snack sehat untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Anak*, 2(2), 44–49.
- Lestari, I., & Wahyuni, I. (2020). Konsumsi minuman berpemanis pada anak usia sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 4(1), 25–31.
- Lestari, I., & Wahyuni, I. (2020). Pola konsumsi makanan cepat saji dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–54.

- Lestari, M., & Wahyuni, I. (2020). Konsumsi minuman berpemanis pada anak usia sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 4(1), 25–31.
- Lestari, N., & Wibowo, F. (2020). Pentingnya pemahaman gizi dalam proses glow up. *Jurnal Gaya Hidup Sehat*, 5(3), 33–40.
- Lestari, S., & Wijaya, A. (2020). Minuman manis dan jerawat pada remaja. *Jurnal Gizi Remaja*, 4(3), 77–84.
- Maulida, F., & Ramli, R. (2021). Analisis gizi susu berperisa kemasan di pasar ritel Indonesia. *Jurnal Gizi Anak dan Remaja*, 5(3), 50–58.
- Mihmidati, H., et al. (2022). Pengaruh olahraga terhadap nafsu makan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(1), 15–24.
- Monteiro, C. A., et al. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941.
- Mulyani, F., & Dwi, R. (2020). Efektivitas skincare tanpa dukungan pola makan sehat. *Jurnal Kesehatan Kulit*, 8(2), 33–39.
- Mulyani, T., & Ardi, Y. (2018). Glow Up dari Perspektif Kesehatan Holistik. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 6(2), 71–78.
- Nasution, A., & Putri, R. (2017). Korelasi konsumsi susu dan kondisi kulit remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Remaja*, 2(1), 11–17.
- Nelson, J. B. (2017). *Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat*. PMC.
- Nicholls, B., et al. (2019). Portion control and mindful plate design in dietary management. *arXiv*.
- Nugroho, R., & Laksmi, A. (2020). Strategi pemasaran makanan ultra-proses terhadap remaja. *Jurnal Komunikasi Gizi*, 6(3), 66–74.

- Nurhasan, M., et al. (2024). Dietary transitions in Indonesia: implications for health and environment. Food Security, Springer.
- Nurhasanah, A., & Rizki, N. (2022). Konsumsi antioksidan dan kualitas kulit. Jurnal Gizi dan Antioksidan, 3(2), 21–29.
- Nurlaila, A., & Dewi, R. (2018). Dampak konsumsi bahan tambahan makanan jangka panjang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2), 71–77.
- Pratiwi, M., & Hidayat, A. (2021). Variasi cemilan sehat dan efeknya terhadap kepatuhan diet. Jurnal Gizi Masyarakat, 10(2), 120–126.
- Pratiwi, N., & Hidayat, Y. (2021). Jerawat dan konsumsi gula tinggi pada mahasiswa. Jurnal Dermatologi Nusantara, 9(1), 13–20.
- Putri, A., & Nugroho, H. (2020). Tren minuman modern dan implikasi kesehatannya. Jurnal Gizi dan Gaya Hidup, 6(3), 44–52.
- Putri, E., & Kartika, S. (2018). Alternatif pemanis alami untuk kesehatan kulit. Jurnal Pangan Fungsional, 5(1), 67–72.
- Putri, E., & Santoso, B. (2018). Konsumsi gula tinggi dan risiko sindrom metabolik. Jurnal Nutrisi Indonesia, 8(1), 76–82.
- Rahayu, A., & Ningsih, D. (2016). Frekuensi makan dan regenerasi kulit. Jurnal Nutrisi Manusia, 3(1), 24–30.
- Rahma, F., & Siregar, D. (2019). Hubungan konsumsi makanan tinggi gula dengan jerawat. Jurnal Kedokteran UI, 10(1), 59–66.
- Rahma, L., & Indrawati, N. (2020). Manfaat snack tinggi protein dalam diet sehat. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 7(3), 88–95.
- Rahmadani, Y., & Lestari, R. (2022). Bahaya zat aditif makanan dalam jangka panjang. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 5(1), 50–58.

- Ramadhani, E., & Kurniawan, T. (2021). Tren camilan praktis di kalangan milenial. *Jurnal Konsumen Modern*, 2(1), 10–17.
- Ramadhani, L., & Pratiwi, D. (2021). Kulit sehat melalui pola makan seimbang dan rendah gula. *Jurnal Gizi Holistik*, 9(1), 14–20.
- Riyanto, A., & Yuliani, E. (2019). Hubungan konsumsi soda dengan diabetes tipe 2. *Jurnal Endokrinologi Indonesia*, 11(2), 88–96.
- Rohmah, H., & Kurniawati, R. (2020). Gula dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Gizi Seimbang*, 6(3), 44–50.
- Saputra, D. A., & Hidayat, R. (2019). Efek konsumsi kopi instan terhadap metabolisme lemak. *Jurnal Gizi Klinis dan Dietetik*, 7(2), 42–49.
- Saputra, D. A., & Hidayat, R. (2019). Efek sarapan terhadap kontrol nafsu makan. *Jurnal Gizi Klinik*, 7(2), 35–42.
- Sari, K., & Anggraeni, H. (2021). Efek kafein terhadap hidrasi kulit. *Jurnal Dermatologi Tropis*, 9(2), 41–48.
- Sari, N., & Ramadhani, D. (2018). Minuman berpemanis dan kaitannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik*, 7(1), 29–35.
- Sari, R., & Wulandari, M. (2019). Glikasi dan kerusakan kolagen pada kulit akibat konsumsi gula. *Jurnal Kesehatan Kulit Indonesia*, 7(1), 25–31.
- Sari, T., & Ramadhani, D. (2020). Hidrasi dan pengendalian rasa lapar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 55–61.
- Siswati, T. (2023). Kualitas tidur dan perilaku makan emosional. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 22–29.
- Sutrisno, A., & Amalia, H. (2019). Pemanfaatan peralatan modern dalam produksi camilan rumah. *Jurnal Teknologi Dapur*, 1(1), 22–28.
- Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*. St. Martin's Essentials.

- Utami, R., & Siregar, H. (2019). Rosacea dan konsumsi makanan tinggi gula. *Jurnal Dermatologi Indonesia*, 5(3), 38–45.
- WHO. (2018). *Global Status Report on Alcohol and Health*. World Health Organization.
- Wulandari, A. A., et al. (2018). Paparan BPA dari kemasan minuman plastik dan risiko kesehatan hormonal. *Jurnal Toksikologi Lingkungan*, 3(1), 33–41.
- Wulandari, I., & Setiawan, T. (2019). Lemak trans dan kerusakan jaringan kulit. *Jurnal Teknologi Gizi*, 7(2), 36–43.
- Wulandari, I., & Setiawan, T. (2022). Lemak trans dan kerusakan jaringan kulit. *Jurnal Teknologi Gizi*, 7(2), 36–43.
- Wulandari, S., & Hamzah, F. (2022). Bahaya konsumsi kopi kekinian tinggi kalori. *Jurnal Gizi Modern*, 8(2), 50–58.
- Yuliana, F., & Andini, P. (2018). Efek dehidrasi kulit akibat konsumsi gula berlebih. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 55–61.
- Yuliana, R., & Nugraha, M. (2020). Stres dan perilaku konsumsi pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), 10–19.
- Yuliani, A., & Handayani, S. (2020). Asupan garam dan efek samping pada kecantikan kulit. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(1), 58–64.
- Yulianti, D., & Nugraha, M. (2020). Regulasi label minuman dan peran konsumen dalam pemilihan minuman sehat. *Jurnal Kebijakan Pangan dan Gizi*, 8(2), 77–85.
- Yuliarti, L., & Prasetyo, A. (2021). Asupan garam dan efek samping pada kecantikan kulit. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(1), 58–64.
- Yusnita, S., & Lestari, T. (2017). Analisis kandungan gizi dalam jus buah kemasan. *Jurnal Teknologi Pangan*, 4(1), 14–20.

TENTANG PENULIS



Iin Kusumowati, lahir di laju, Sulawesi Selatan pada tanggal 15 Februari 2005. Sejak kecil, saya tumbuh di lingkungan keluarga yang sederhana namun hangat, di mana nilai-nilai kekeluargaan dan pendidikan sangat dijunjung tinggi. Ketertarikan saya terhadap jurusan gizi dan muncul sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMK), khususnya dalam ilmu kesehatan. Minat ini

kemudian mengantarkan saya untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Sipatokkong Mambo, mengambil program studi S1 Gizi. Saat ini, saya berada di semester enam dan aktif dalam organisasi kemahasiswaan, seperti Himpunan Mahasiswa Gizi. Saya percaya bahwa pendidikan dan pengalaman merupakan kunci keberhasilan dalam mencapai cita-cita saya untuk menjadi seorang ahli gizi di Indonesia. Ke depan, saya berencana untuk terus mengasah kemampuan dan pengetahuan saya di bidang ini, serta mengembangkan diri agar dapat bersaing di dunia kerja yang semakin kompetitif

BAB

8

MITOS GIZI YANG PERLU DILURUSKAN

Andi Syahri Mulkaidah

A. Pendahuluan

Makanan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan manusia, serta mencegah timbulnya penyakit. Namun, meskipun konsumsi makanan memiliki tujuan utama untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, yaitu rasa lapar, faktor-faktor lain juga menentukan motivasi, kuantitas, frekuensi, dan pilihan makanan. Beberapa faktor ini berkaitan dengan selera makan, biaya, aksesibilitas, emosi, budaya, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, pilihan makanan merupakan tumpang tindih dari beberapa domain, mulai dari ilmu pasti, misalnya nutrisi, hingga kebijakan sosial dan perilaku individu (Sofia et al 2021).

Kurangnya pengetahuan tentang makanan tertentu dapat berkaitan dengan persepsi dan mispersepsi mereka sendiri terhadap informasi yang tersedia. Oleh karena itu, makanan dapat dianggap baik padahal sebenarnya tidak, terutama karena kesalahan kognitif. Selain itu, pengetahuan gizi seringkali diperoleh melalui sumber informasi yang tidak dapat diandalkan (Goodman 2011).

Pengetahuan gizi merupakan alat penting dalam menangkal misinformasi dan dalam mempromosikan perilaku makan yang baik. Namun, sumber informasi harus andal dan terpercaya, sehingga peran utama tenaga kesehatan adalah

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, T. & Prikhatina Agustin, R. Hubungan Kualitas Tidur dan Asupan Energi dengan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas MH. Thamrin Jakarta. J. Ilm. Gizi Kesehat. 9, 50–54 (2021).
- Anindiba, I. F., Widiastuti, N., Purwanti, R. & Dieny, F. F. Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. Media Kesehat. Masy. Indones. 21,53–62 (2022).
- Astrida J.A Batubar,Imelda Situmorang, Irma Riavael Nasution, Ninta Dumaria Matanari, Niswatun Hasanah,Melva Silitonga. Invention: Journal Research and Education Studies Volume 6 Nomor 1 Maret 2025
- Brouwer IA, Wanders JA & Katan MB (2010) Pengaruh asam lemak trans hewani dan industri terhadap kadar kolesterol HDL dan LDL pada manusia. Tinjauan kuantitatif.
- Fikawati, S., Syafiq, A. & Veratamala, A. Gizi Anak dan Remaja. (Rajawali Pers, 2017).
- Gallant, A. R., Lundgren, J., & Drapeau, V. (2012). The night-eating syndrome and obesity. Obesity Reviews, 13(6),
- Goodman, S.; Hammond, D.; Pillo-Blocka, F.; Glanville, T.; Jenkins, R. Penggunaan Informasi Gizi di Kanada: Tren Nasional antara tahun 2004 dan 2008.J. Nutrisi. Pendidikan. Perilaku.tahun 2011,43, 356–365. [Referensi silang] [PubMed]
- Kezia Theofani Abadi. Liatia Natadjaja. Rika Febriani. Jus Cold Pressed Cairan Kebaikan.CV Andi Offset. Yogyakarta 2021.
- Kurniawan, I. W. A. Y., Wiratmini, N. I., Sudatri, N. W. (2014). Histologi Hepar Mencit (*Mus musculus* L.) yang diberi ekstrak daun Lamtoro (*Leucaena leucocephala*). Jurnal Simbiosis, 2(2), 226-235.

- Lesser, LI; Mazza, MC; Lucan, SC Mitos nutrisi dan saran diet sehat dalam praktik klinis. Dokter Keluarga Am.Tahun 2015,91,634–638. [PubMed]
- Rimbawan 2020.Herbalife Nutrition Asia Pacific Nutrition Myths Survey.Jakarta
- Salman, E. J. & Kabir, R. Night Eating Syndrome. (StatPearls Publishing, 2022).
- Shilpa Joshi1dan Viswanathan Mohan. India J Med Res 148, November 2018, hal 642-647 DOI: 10.4103/ijmr.IJMR_1793_18
- Sofia G. Florença , Manuela Ferreira, Inês Lacerda dan Aline Maia. Mitos atau Fakta Makanan? Studi tentang Persepsi dan Pengetahuan dalam Sampel Portugis.Tahun 2021,10, 2746. <https://doi.org/10.3390/makanan10112746>
- Sri Handayani. Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia. Media sains indonesia 2021. Bandung-Jawa Barat.
- Sujan Banik, Muhammad halim husain 2014. Gambaran perbandingan antara lemak baik dan lemak jahat:panduan untuk mengontrol tubuh yang sehat. Jurnal Kesehatan Internasional Bahasa Indonesia: , 2 (2) (2014) 41-44.
- Tasya Madina.2020. Proposal Juice Detok. Universitas Terbuka

TENTANG PENULIS



Andi Syahri Mulkaidah adalah nama dari salah satu penulis buku ini biasa dipanggil dengan mulka. penulis lahir di desa pallae kec cenrana kab bone pada tanggal 26 September 2003 merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara, penulis menempuh pendidikan di SD 77 Pallae, Mts As'adiyah putri 1 pusat sengkang dan terakhir di Madrasah Aliyah Puteri As'adiyah saat menulis buku ini penulis sedang

menempuh pendidikan di Universitas Sipatokkong Mambo semester akhir, buku ini merupakan salah satu tugas Mata kuliah yang diberikan penulis sebagai tugas akhirnya. Atas kerja sama tim kami penulis bisa menyelesaikan tugas ini dengan baik semoga dengan buku ini dapat memberikan informasi dan ilmu bagi pembaca betapa pentingnya Gizi bagi kehidupan sehari-hari.

BAB 9

CEMILAN CERDAS UNTUK GAYA HIDUP *GLOWING*

Nurhasanah

A. Pendahuluan

Istilah “glowing” tidak hanya mencerminkan tampilan kulit yang cerah dan sehat, tetapi juga menjadi representasi dari gaya hidup yang menyeluruh, termasuk asupan nutrisi yang mendukung metabolisme tubuh dan kecantikan dari dalam. Di era modern saat ini, konsep glowing telah bertransformasi dari sekadar penggunaan produk perawatan kulit menjadi pendekatan holistik yang melibatkan pola makan sehat, hidrasi optimal, olahraga teratur, dan konsumsi cemilan yang bernutrisi. Salah satu elemen yang semakin mendapatkan perhatian adalah jenis cemilan yang dipilih sebagai bagian dari pola makan harian. Cemilan cerdas merupakan solusi yang tidak hanya memuaskan keinginan ngemil, tetapi juga menambah asupan nutrisi penting yang berperan langsung dalam menunjang kulit sehat dan vitalitas tubuh secara umum.

Cemilan yang ideal untuk menunjang gaya hidup glowing adalah yang kaya akan antioksidan, vitamin, mineral, serta rendah gula dan lemak jenuh. Konsumsi makanan yang tinggi indeks glikemik, seperti kue kering dan keripik kentang dalam jangka panjang telah terbukti berkorelasi dengan meningkatnya risiko jerawat dan peradangan kulit (Utami & Handayani, 2018). Sebaliknya, cemilan berbasis buah-buahan kering tanpa gula tambahan, kacang-kacangan, yoghurt rendah lemak, atau smoothies berbahan dasar sayur dan buah terbukti

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M., & Surya, H. (2021). Perilaku konsumen dalam memilih snack sehat di ritel modern. *Jurnal Ekonomi Konsumen*, 6(2), 34–40.
- Andriyani, E., & Lestari, P. (2016). Perbandingan kandungan gizi pada produk granola di pasaran. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 8(1), 22–29.
- Anggraeni, D., & Mulyadi, T. (2021). Gut microbiota dan hubungan dengan kesehatan kulit. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 134–140.
- Arifin, H., & Pranowo, E. (2022). Dampak konsumsi snack tinggi serat terhadap kesehatan nasional. *Jurnal Kebijakan Gizi Indonesia*, 5(2), 78–85.
- Astuti, M., & Marlina, S. (2020). Inovasi snack sehat berbasis bahan lokal. *Jurnal Pangan Fungsional*, 4(2), 61–67.
- Astuti, R., & Lestari, H. (2020). Buah beri sebagai sumber antioksidan alami untuk kesehatan kardiovaskular. *Jurnal Biomedik Indonesia*, 8(2), 67–74.
- Damayanti, R., & Kusumaningrum, T. (2020). Dampak konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 56–62.
- Dewi, S., & Kurniawati, L. (2016). Popcorn sebagai alternatif camilan serat tinggi. *Jurnal Pangan Nusantara*, 11(1), 33–39.
- Fahira, N. & Sukmawati, D. (2021). Alternatif Cemilan Sehat untuk Gaya Hidup Aktif. *Jurnal Gizi Terapan*, 7(2), 50–56.
- Farida, T., & Hanafiah, R. (2022). Penggunaan aplikasi digital untuk membaca label pangan. *Jurnal Teknologi Konsumen*, 9(2), 88–94.
- Fauzi, A., & Ramadhani, S. (2020). Inovasi vending machine untuk camilan sehat. *Jurnal Teknologi Gizi*, 9(2), 55–62.

- Fitriana, I., & Zulfa, R. (2021). Perbandingan nilai gizi tepung whole wheat dan tepung terigu biasa. *Jurnal Teknologi Pangan*, 13(1), 43–50.
- Fitriani, R., & Prasetyo, A. (2019). Komposisi bahan dan strategi memilih snack sehat. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 6(3), 70–77.
- Handayani, R., & Amalia, D. (2019). Preferensi masyarakat terhadap snack sehat rendah gula. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 89–95.
- Herlina, S., & Setiawan, B. (2020). Kandungan flavonoid dalam dark chocolate dan manfaatnya untuk kulit. *Jurnal Teknologi Pangan*, 7(1), 23–29.
- Hernawati, S., & Rachmawati, I. (2017). Fermentasi sebagai metode peningkatan nilai gizi camilan. *Jurnal Mikrobiologi Pangan*, 6(2), 74–81.
- Hidayat, M., & Nuraini, D. (2018). Tingkat pemahaman label gizi pada masyarakat urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 43–50.
- Hidayati, A. & Arsyad, R. (2015). Penggunaan Bumbu Alami pada Produk Makanan Rumah Tangga. *Jurnal Teknologi Pangan*, 3(2), 87–92.
- Indriani, L., & Maulani, R. (2022). Transformasi perilaku belanja pangan sehat di kota besar. *Jurnal Perilaku Konsumen*, 7(1), 55–61.
- Kartika, I., & Dini, S. (2015). Pentingnya membaca informasi per porsi dalam label gizi. *Jurnal Nutrisi dan Pangan*, 10(2), 29–35.
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusuma, I., & Hariyati, T. (2022). Isoflavon kedelai dan kesehatan kulit wanita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 88–94.

- Lestari, P., & Hardiman, Y. (2018). Peran label alergi dalam pilihan snack kemasan. *Jurnal Gizi Klinis*, 5(2), 77–82.
- Lestari, P., & Purwanto, A. (2017). Pengaruh metode pengolahan terhadap kandungan antioksidan cemilan sayur. *Jurnal Teknologi Pangan*, 12(3), 88–93.
- Lestari, S. & Dewi, K. (2018). Modifikasi Resep Tradisional Menjadi Camilan Sehat. *Jurnal Gizi & Dietetik Indonesia*, 4(2), 23–29.
- Maulida, D., & Hidayah, R. (2016). Strategi pemasaran produk snack di ritel modern. *Jurnal Bisnis dan Pangan*, 3(1), 45–51.
- Nurhaliza, D., & Suryadi, T. (2018). Formulasi snack bar berbasis oat dan kurma. *Jurnal Inovasi Pangan*, 4(3), 55–62.
- Nurhaliza, M. & Fitri, D. (2020). Media Sosial sebagai Sarana Edukasi Resep Sehat. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(1), 65–70.
- Nurlita, H., & Firmansyah, M. (2022). Manfaat snack tinggi protein dalam keseharian. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 10(3), 91–97.
- Prasetya, R., & Hidayat, M. (2022). Pemanfaatan ubi lokal dalam pengembangan snack sehat. *Jurnal Teknologi Gizi Lokal*, 8(1), 66–72.
- Purnamasari, I., & Hartati, N. (2019). Teh hijau sebagai antioksidan alami: Potensi dan pengembangan produk. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(1), 38–44.
- Putri, E., & Handayani, F. (2021). Camilan berbasis almond dan oat untuk penderita diabetes. *Jurnal Pangan Fungsional*, 6(2), 44–50.
- Putri, R., & Nurlatifah, S. (2020). Beta-karoten dalam wortel dan likopen dalam tomat sebagai anti-UV alami. *Jurnal Fitokimia Indonesia*, 5(1), 67–74.
- Rahayu, I., & Safitri, N. (2021). Cookies sehat tanpa gula berbahan lokal. *Jurnal Gizi Pangan Nusantara*, 10(1), 39–47.

- Rahma, N., & Fauzan, A. (2020). Kandungan antioksidan pada madu lokal dan aplikasinya dalam makanan ringan sehat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 65–72.
- Rahmadani, F., & Puspitasari, I. (2022). Asupan natrium dari snack kemasan dan risiko hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 65–70.
- Rahman, F., & Dewi, A. (2018). Sayuran sebagai sumber antioksidan dan ide pengolahan camilan. *Jurnal Gizi Klinik*, 7(1), 49–56.
- Rahmawati, A., & Fajar, M. (2020). Protein nabati dalam camilan anak sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 102–108.
- Rahmawati, D. & Liana, M. (2021). Zero Waste Kitchen: Strategi Pemanfaatan Sisa Bahan Dapur. *Jurnal Inovasi Rumah Tangga*, 5(1), 43–48.
- Ramadhani, M., & Taufik, A. (2023). Nutrisi dan mood: hubungan konsumsi camilan sehat terhadap kesehatan mental. *Psikogizi Journal*, 4(1), 45–53.
- Saputri, I., & Nugraha, M. (2015). Buah kering sebagai sumber antioksidan dan camilan sehat. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 3(2), 56–64.
- Sari, L., & Dewi, R. (2021). Peran vitamin E dalam perawatan kulit secara alami. *Gizi Klinis Indonesia*, 13(2), 100–108.
- Sari, R., & Widodo, S. (2017). Peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 5(1), 88–93.
- Sari, T., & Lestari, Y. (2020). Konsumsi gula dan risiko diabetes. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 8(2), 56–63.
- Sari, T., & Wulandari, A. (2017). Antioksidan dan perannya dalam mencegah penuaan dini. *Jurnal Gizi dan Antioksidan*, 5(1), 22–30.
- Sulastri, H., & Kurniawan, A. (2021). Klaim nutrisi pada produk pangan olahan: realita dan regulasi. *Jurnal Ilmu Pangan*, 6(2), 74–80.

- Sulastri, M., & Dini, N. (2020). Pelestarian camilan tradisional sebagai sumber serat. *Jurnal Budaya Pangan*, 7(1), 88–94.
- Susanti, D., & Wibowo, A. (2018). Efek sinergis senyawa antioksidan dalam campuran makanan. *Jurnal Biokimia dan Gizi*, 4(2), 39–46.
- Sutrisno, R., & Liana, S. (2022). Tren UMKM dalam produksi snack sehat di Indonesia. *Jurnal Industri Kreatif*, 3(1), 19–26.
- Sutrisno, R., & Rahayu, T. (2019). Perubahan budaya konsumsi snack di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Pangan*, 5(2), 59–66.
- Syahputri, N., & Putra, A. (2018). Pengembangan snack lokal berbasis pangan fungsional. *Jurnal Teknologi Gizi*, 4(1), 30–38.
- Utami, R., & Handayani, F. (2018). Korelasi makanan tinggi GI terhadap kondisi jerawat pada remaja. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 11(1), 39–46.
- Utari, D., & Rizki, M. (2021). Inovasi pangan lokal sebagai alternatif cemilan sehat. *Jurnal Ketahanan Pangan Nusantara*, 6(2), 75–84.
- Wahyuni, A., & Anshori, H. (2018). Pendidikan gizi keluarga dalam membentuk kebiasaan ngemil anak. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 5(1), 71–78.
- Wahyuni, S., & Lestari, M. (2022). Porsi dan waktu makan dalam pengaruh metabolisme tubuh. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 15(1), 92–101.
- Wahyuningsih, S., & Yusnita, N. (2019). Asupan serat dari camilan dan fungsi pencernaan. *Jurnal Dietetik Indonesia*, 7(2), 49–56.
- Wijaya, F., & Nurcahyani, E. (2020). Evaluasi kalori dan serat snack berbasis gandum. *Jurnal Dietetik Indonesia*, 8(1), 60–67.
- Wulandari, S., & Ramadhani, H. (2019). Perilaku konsumsi snack pada remaja dan orang dewasa. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(3), 44–50.

- Yuliani, R., & Andriani, H. (2016). Manfaat kacang-kacangan sebagai camilan sehat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(3), 90-96
- Yulianti, E., & Firmansyah, R. (2017). Konsumsi air putih dan kualitas kulit remaja. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 120-127.

TENTANG PENULIS



Nurhasanah, lahir di kadai pada tanggal 22 juni 2004. Saya tiggal di desa kadai, dusun berue, kecamatan mare , kabupaten bone saya adalah seorang mahasiswi jurusan Gizi yang memiliki ketertarikan dalam bidang kesehatan masyarakat dan pola makan remaja. Saya senang membaca, menulis, serta aktif mengikuti kegiatan sosial dan edukatif. Cita-cita saya adalah menjadi seorang ahli gizi yang dapat memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.

BAB 10 | LANGKAH REALISTIS *GLOW UP* TANPA TEKANAN

Mardiana

A. Pendahuluan

Glow Up memiliki arti perubahan baik yang signifikan dari waktu ke waktu. Glow up yaitu mengubah diri secara signifikan dan dapat diterapkan pada penampilan seseorang atau kesuksesan seseorang dalam hidup serta peningkatan kepercayaan diri seseorang. Dalam Dictio sebuah website berisi komunitas membahas trend glow up memiliki 4 kategori dalam pencapaiannya mulai dari kesehatan dan kebugaran fisik, kesehatan mental, lingkungan dan penampilan fisik merupakan sebuah usaha untuk menjadi "cantik Paradigma kecantikan modern yang dipengaruhi oleh media yaitu tubuh tinggi semampai, langsing, rambut panjang, kulit putih dan bersih. hidung mancung dan mata besar (Chervanic, 2015). Munculnya berbagai trend dalam media seperti mode, busana dan tata rias menjadi alasan seseorang memutuskan untuk membeli suatu produk. Mengikuti kelompok aspirasi merupakan sekumpulan orang-orang yang mencontoh kelompok yang dijadikan acuan dalam melakukan norma, nilai dan cara berperilaku orang lain (Sumarwan, 2011).

Di era di mana media sosial dan standar kecantikan seringkali menuntut kesempurnaan instan, perjalanan untuk "glow up" bisa terasa penuh tekanan dan membingungkan. Banyak dari kita yang terjebak dalam perbandingan, merasa kurang, atau memaksakan diri demi memenuhi ekspektasi yang kadang tak realistis. Padahal, glow up sejati bukanlah tentang

DAFTAR PUSTAKA

- Amabile, T., & Kramer, S. (2011). *The progress principle: Using small wins to ignite joy, engagement, and creativity at work*. Harvard Business Press.
- Astawan M. 2011. Pangan Fungsional Untuk Kesehatan Yang Optimal. Fakultas Teknologi Pertanian Ipb, Bogor.
- Bianca, R. A. (2020). Fenomena Hiperrealitas Makanan Oleh Pengguna Instagram Di Kalangan Mahasiswa: Studi Pada 5 Mahasiswa Universitas Andalas (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Chervanic, B. (2015). Is Beauty A Promise To Happiness? New Errands: The Undergraduate Journal Of American Studies, 2 (2).
- Contento, I. R., Koch, P. A., Lee, H., & Sauberli, W. (2020). Nutrition Education: Linking Research, Theory, And Practice. Journal Of Nutrition Education And Behavior.
- Cosgrove, M. C., Franco, O. H., Granger, S. P., Murray, P. G., & Mayes, A. E. (2007). Dietary Nutrient Intakes And Skin-Aging Appearance Among Middle-Aged American Women. The American Journal Of Clinical Nutrition, 86(4), 1225-1231.
- Darmawan, A. B. (2015). Anti-Aging Rahasia Tampil Muda Di Segala Usia. Media Pressindo.
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., & Lee, I. M. (2019). Dose-Response Associations Between Accelerometry Measured Physical Activity And Sedentary Time And All Cause Mortality: Systematic Review And Harmonised Meta-Analysis. Bmj, 366.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons On Social Media: The Impact Of Facebook On Young Women's Body Image Concerns And Mood. Body Image, 13, 38-45.

- Fenny S. Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *J Pendidik Kedokt Indones* Indones *J Med Educ*. 2016;5(3):140-147.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. 2021. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming". *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*. Vol. 5 No. 2. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Hidayat Z 2015. Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. Accessed February 18, 2021.
- Hidayati, E., & Darmawan, D. (2020). Perancangan Pusat Kecantikan Dan Kebugaran Wanita Di Semarang. *Sarga: Journal Of Architecture And Urbanism*, 14(2), 10-19.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect Of Mindfulness-Based Therapy On Anxiety And Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 78(2), 169.
- Lam, S. (2022). Enhancing Evaluations Of Complex Food Security Programs Operating Under Climate Change (Doctoral Dissertation, University Of Guelph).
- Levinson, C. A., Osborn, K., Hooper, M., Vanzhula, I., & Ralph-Nearman, C. (2024). Evidence-Based Assessments For Transdiagnostic Eating Disorder Symptoms: Guidelines For Current Use And Future Directions. *Assessment*, 31(1), 145-167.
- Mu'awwanah, U. (2017). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini Aş-Şıbyan: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(01), 47-58.
- Ordovas, J. M., Ferguson, L. R., Tai, E. S., & Mathers, J. C. (2018). Personalised Nutrition And Health. *Bmj*, 361.
- Pfender, E. J., Wanzer, C., & Bleakley, A. (2024). A Content Analysis Of Social Media Influencers' "What I Eat In A Day" Vlogs On Youtube. *Health Communication*, 39(11), 2244-2255.

- Prastiyo, T. H. (2017). *Pusat Kebugaran & Kecantikan Di Kota Malang* (Doctoral Dissertation, Itn Malang).
- Pratiwi, U. *You Are Enough, More than Enough: Seni Mencintai Diri Sendiri*. DIVA PRESS.
- Raber, M., Liao, Y., Rara, A., Schembre, S. M., Krause, K. J., Strong, L., ... & Basen-Engquist, K. (2021). A systematic review of the use of dietary self-monitoring in behavioural weight loss interventions: delivery, intensity and effectiveness. *Public health nutrition*, 24(17), 5885-5913.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661.
- Sumarwan, U. (2011). *Perilaku Konsumen*. Edisi Kedua. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food Dan Kaitannya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133-140.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise To Be Fit, Not Skinny": The Effect Of Fitspiration Imagery On Women's Body Image. *Body Image*, 15, 61-67.
- Umar, A. (et al). 2022. "Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media di Kota Makassar". *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. Vol. 1 No. 4. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep And Dreams*. Simon And Schuster.
- Widiyanti, E., & Herwandito, S. (2018). Identitas Diri Dan Hiperealitas Dalam Media Sosial:(Tinjauan Update Status Kuliner Di Kalangan Anak Muda Kota Solo). *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, 7(2), 231-250.

TENTANG PENULIS



Mardiana lahir di Desa Pacubbe 17 Agustus 2004, Kecamatan Cenrana, Kabupaten Bone. Ia merupakan anak Pertama dari enam bersaudara. Riwayat pendidikannya dimulai dari SDN 75 Pacubbe, kemudian melanjutkan ke SMPN 1 Tellu siattinge, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMAN 3 Lambandia. Saat buku ini ditulis, penulis sedang menempuh pendidikan di Universitas

Sipatokkong Mambo dan merupakan mahasiswa gizi. Buku ini merupakan bagian dari tugas akhir dalam salah satu mata kuliah yang diampu penulis. Berkat kerja sama tim yang solid, penulis berhasil menyelesaikan tugas ini dengan baik. Melalui buku ini, penulis berharap dapat memberikan informasi serta wawasan kepada pembaca tentang pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari.