

## HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN PENAMPILAN FISIK: STUDI LITERATURE DALAM KONTEKS KECANTIKAN

Oleh

M. Rizal Sitepu<sup>1</sup>, Nadya Isnaini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Medan

Email: <sup>1</sup>[adharizal6@gmail.com](mailto:adharizal6@gmail.com), <sup>2</sup>[nadyaisnaini05@gmail.com](mailto:nadyaisnaini05@gmail.com)

### **Article History:**

Received: 10-10-2025

Revised: 26-10-2025

Accepted: 13-11-2025

### **Keywords:**

Pola Makan Seimbang,  
Penampilan Fisik, Kecantikan

**Abstract:** Penampilan fisik merupakan salah satu indikator penting dalam persepsi kecantikan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan seimbang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap pola makan seimbang telah mengalami pergeseran paradigma, dari sekadar pemeliharaan kesehatan tubuh menuju pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusinya terhadap penampilan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam keterkaitan antara pola makan seimbang dengan penampilan fisik dalam konteks kecantikan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur terhadap berbagai publikasi ilmiah, termasuk jurnal akademik dan artikel kesehatan yang relevan dengan topik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan seimbang memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap penampilan fisik. Asupan nutrisi yang tepat termasuk vitamin, mineral, protein, dan antioksidan berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit, rambut, berat badan ideal, serta vitalitas tubuh secara keseluruhan.

## PENDAHULUAN

Penampilan fisik merupakan salah satu indikator penting dalam konstruksi sosial mengenai kecantikan, yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga oleh gaya hidup, termasuk pola makan. Dalam berbagai kajian, penampilan yang menarik dikaitkan dengan peningkatan kepercayaan diri, penerimaan sosial, serta persepsi positif terhadap kesehatan individu (Kemenkes RI, 2024). Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat, perhatian terhadap pola makan seimbang sebagai determinan estetika tubuh semakin menguat. Kecantikan tidak lagi dipandang sebagai hasil dari perawatan eksternal semata, melainkan sebagai refleksi dari kondisi tubuh yang sehat dan terawat dari dalam.

Pola makan seimbang, yang mencakup asupan makronutrien dan mikronutrien dalam proporsi yang tepat, terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap berbagai aspek

penampilan fisik. Nutrisi seperti vitamin A, C, dan E, serta mineral seperti zinc dan selenium, berperan dalam menjaga elastisitas kulit, mempercepat regenerasi sel, dan melindungi tubuh dari stres oksidatif yang dapat mempercepat proses penuaan (Sriwahyuni, 2024). Selain itu, konsumsi protein dan lemak sehat seperti asam lemak omega-3 turut mendukung kekuatan rambut dan kuku, serta mempertahankan komposisi tubuh yang ideal. Penelitian oleh Witari dkk. (2023) menegaskan bahwa pola makan yang bergizi dan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tarik fisik dan memperkuat citra tubuh positif.

Dalam konteks ini, pendekatan terhadap kecantikan perlu direkonstruksi dari sekadar perawatan kosmetik menjadi strategi holistik yang mencakup intervensi berbasis gizi dan aktivitas fisik. Studi oleh Afifatustsania (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan seimbang dan kebiasaan olahraga cenderung memiliki *body image* yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang tidak menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis gizi dan kesehatan fisik dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk persepsi kecantikan yang sehat, berkelanjutan, dan berbasis pada kesejahteraan tubuh secara menyeluruh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis hubungan antara pola makan seimbang dan penampilan fisik dalam konteks kecantikan melalui pendekatan studi literature. Kajian ini dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah, termasuk jurnal akademik dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan integratif dalam perawatan diri, serta memperkuat pemahaman bahwa kecantikan sejati berakar dari kesehatan internal yang terjaga melalui pola makan yang seimbang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literature, karena fokus utama kajian terletak pada upaya untuk mendeskripsikan secara mendalam hubungan antara pola makan seimbang dan penampilan fisik. Penekanan diberikan pada pemahaman mengenai kontribusi pola makan terhadap aspek estetika tubuh, khususnya bentuk tubuh dan kesehatan kulit. Mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Adlini dkk, (2022) Penelitian kualitatif adalah salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berfikir induktif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi isu secara lebih komprehensif dan menyajikan analisis yang bersifat kontekstual serta mendalam, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh mengenai keterkaitan antara pola makan seimbang dan penampilan fisik dalam konteks kecantikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi yang dikumpulkan dan analisa penulis, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan penampilan fisik, khususnya dalam konteks kecantikan. Penampilan fisik yang dimaksud meliputi kondisi kulit, rambut, berat badan ideal, serta keseluruhan vitalitas tubuh, yang secara langsung dipengaruhi oleh asupan gizi dan kesehatan individu.

Pola makan seimbang yang kaya akan vitamin, mineral, protein, dan antioksidan

berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit dan rambut. Hal tersebut sejalan dengan penemuan Witari dkk. (2023) dalam jurnal *Influence of Nutrition and Health on Beauty* yang menyebutkan bahwa nutrisi seperti vitamin A, C, dan E serta protein dapat membantu memperbaiki sel-sel tubuh, mencegah penuaan dini, dan menjaga kelembapan kulit. Fitriani (2020) dalam *Gorontalo Journal Health & Science Community* menjelaskan bahwa pola makan yang tidak seimbang mengakibatkan tidak terpenuhinya gizi secara cukup yang berdampak pada berat badan yaitu *overweight* dan obesitas yang berisiko besar terkena penyakit kardiovaskuler dan berpotensi menjadi penyakit jantung koroner, *stroke* dan kanker. Ketidakseimbangan ini juga berakibat pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot dan kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan).

Status gizi yang baik yang dicapai melalui pola makan seimbang, berkontribusi pada tercapainya berat badan ideal. Seperti yang disampaikan oleh Yunita dkk. (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi dalam penelitian tersebut menekankan bahwa pengetahuan gizi yang memadai mendorong remaja untuk mempertahankan berat badan ideal, yang secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap penampilan. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi baik berlebih maupun kurang dapat menyebabkan obesitas atau kekurangan energi kronis (KEK), yang berdampak negatif pada penampilan fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Hal tersebut didukung oleh Evawati (2010) dalam penelitiannya yang berjudul Gizi Kecantikan Menghambat Proses Penuaan Dini yang menyatakan bahwa mengonsumsi makanan bergizi dapat memperlambat proses penuaan dini. Zat gizi seperti antioksidan yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berfungsi menangkal radikal bebas yang merusak sel kulit. Dengan demikian, pola makan seimbang tidak hanya mendukung kesehatan internal, tetapi juga menjaga penampilan fisik agar tetap segar dan awet muda.

Beberapa penelitian serupa Yusinta dkk, (2019) dan Tan & Ibrahim, (2020) dalam jurnal yang membahas mengenai *body image* juga menunjukkan bahwa *body image* (citra tubuh) memiliki kaitan erat dengan pola makan dan status gizi. Remaja putri dengan *body image* positif cenderung menerapkan pola makan sehat untuk menjaga penampilan, sementara *body image* negatif sering kali memicu perilaku makan tidak sehat, seperti diet ketat atau konsumsi fast food berlebihan, yang justru berdampak buruk pada penampilan dan kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mardhina (2014) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi Dan *Body Image* Dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Remaja Putri Di SMKN 4 Surakarta juga mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang tinggi berkorelasi dengan frekuensi konsumsi makanan sehat yang lebih baik. Edukasi mengenai gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik perlu ditingkatkan, terutama di kalangan remaja, agar mereka dapat mengelola pola makan dengan benar dan menjaga penampilan fisik secara optimal.

Kecantikan tidak hanya dinilai dari luar, tetapi merupakan cerminan dari kesehatan internal yang didukung oleh asupan gizi. Pola makan seimbang yang kaya nutrisi seperti vitamin, mineral, protein, dan antioksidan berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit seperti mencegah penuaan dini serta membantu mencapai berat badan ideal. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi, seperti obesitas, penurunan daya tahan tubuh, dan menghambat perkembangan fisik serta kognitif. Pada

aspek psikologis, khususnya *body image* (citra tubuh), juga memiliki kaitan timbal balik dengan pola makan. Remaja dengan *body image* positif cenderung menerapkan pola makan seimbang untuk menjaga penampilan. Di sisi lain, pengetahuan gizi yang memadai menjadi faktor kunci yang mendorong seseorang untuk memilih makanan sehat, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan seimbang memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap penampilan fisik. Asupan nutrisi yang tepat termasuk vitamin, mineral, protein, dan antioksidan berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit, rambut, berat badan ideal, serta vitalitas tubuh secara keseluruhan. Penampilan fisik yang sehat dan menarik bukan hanya hasil dari perawatan eksternal, tetapi merupakan refleksi dari kondisi tubuh yang terawat dari dalam melalui pola makan yang bergizi.

Studi literature yang dianalisis menegaskan bahwa pola makan seimbang berkontribusi terhadap citra tubuh (*body image*) yang positif, terutama di kalangan remaja. Pengetahuan gizi yang baik mendorong perilaku makan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang berdampak negatif pada estetika tubuh dan kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan terhadap kecantikan perlu direkonstruksi menjadi strategi holistik yang mencakup intervensi gizi dan gaya hidup sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kecantikan sejati berakar dari kesehatan internal yang terjaga melalui pola makan seimbang, dan edukasi gizi merupakan kunci dalam membentuk persepsi kecantikan yang sehat dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA.

- [1] Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6 (1), 974-980.
- [2] Afifatustsania, A. (2023). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga terhadap Body Image pada Remaja*. (Skripsi, Universitas Sriwijaya).
- [3] Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123.
- [4] Evawati, D. (2010). GIZI KECANTIKAN PENGHAMBAT PROSES PENUAAN DINI:
- [5] Gizi, kecantikan, Penuaan Dini. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 54 (1).
- [6] Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4 (1), 29-38.
- [7] Halmahera, S. (2023, Agustus 28). Relasi Kesehatan Fisik & Kecantikan: Bagaimana Pola Makan dan Gaya Hidup Dapat Memengaruhi Penampilan. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/firahalma/64eb0d2e18333e65e7449387/relasi-kesehatan-fisik-kecantikan-bagaimana-pola-makan-gaya-hidup-dapat-memengaruhi-penampilan>
- [8] Kementerian Kesehatan RI. (2024). Pengaruh Gizi Terhadap Kecantikan. [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/3580/pengaruh-gizi-](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3580/pengaruh-gizi-)

- terhadap-kecantikan
- [9] Mardhina, S., Rahmawati, T., Gz, S., & Dyah Widowati, S. K. M. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta*. (Tesis doctoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [10] Sriwahyuni, V. (2024, Februari 1). Rahasia Kecantikan Terungkap: Bagaimana Pola Makan Mempengaruhi Penampilan Kulit Anda. Jabejabe  
<https://jabejabe.pikiran-rakyat.com/lifestyle/pr-3357848128/rahasia-kecantikan-terungkap-bagaimana-pola-makan-mempengaruhi-penampilan-kulit-anda?page=all>
- [11] Tan, C. C., & Ibrahim, I. (2020). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 11 (1), 40-45.
- [12] Witari, I., Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Influence of Nutrition and Health on Beauty. *JGK*, 15 (2).
- [13] Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada, Y. R. (2020). Hubungan pola diet remaja dengan status gizi. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8 (2), 93-98.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN