

Kondisi Kesehatan Kulit Mahasiswa yang Mengosumsi Makanan Instan

Sarah Aulia¹, Ratih Aniska Sihombing², Putri Anissa Hutasoit³, Utami Nurhafsari Putri⁴

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan,

Jl Willem Iskandar Psr V, Medan Estate, Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

Indonesia^{1,2,3,4}

Email: sarahaulia1411@gmail.com¹, ratihsihombing755@gmail.com², anisahts34@gmail.com³,
utami.dongoran@unimed.ac.id⁴

ABSTRACT

Sejarah Artikel:

Diterima 30-11-2025

Disetujui 10-12-2025

Diterbitkan 12-12-2025

The rising consumption of instant foods among university students has become a prominent trend influenced by academic pressure, limited time, economic constraints, and modern fast-paced lifestyles. This literature-based study aims to analyze the relationship between instant food consumption and skin condition, particularly acne vulgaris, among students. Findings from previous research indicate that high-glycemic foods, saturated fats, sodium, and food additives commonly found in instant products contribute to systemic inflammation and may trigger acne development. Moreover, an imbalanced nutrient intake resulting from frequent instant food consumption may negatively impact overall skin health, including hydration, elasticity, and cellular regeneration. In contrast, cooking activities have been shown to promote psychological well-being, mindfulness, and healthier food choices. By synthesizing current empirical evidence, this study highlights how dietary patterns play a significant role in shaping students' skin conditions. The results are expected to serve as a valuable reference for students, educational institutions, and food industries in promoting healthier eating behaviors.

Keywords: *Lifestyle, Instant food, Skincare*

ABSTRAK

Peningkatan konsumsi makanan instan di kalangan mahasiswa menjadi fenomena yang semakin menonjol, dipengaruhi oleh tekanan akademik, keterbatasan waktu, kondisi ekonomi, serta gaya hidup modern yang serba cepat. Penelitian berbasis kajian literatur ini bertujuan menganalisis hubungan antara konsumsi makanan instan dan kondisi kulit, khususnya akne vulgaris pada mahasiswa. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa makanan dengan indeks glikemik tinggi, kandungan lemak jenuh, natrium, serta bahan tambahan pangan pada produk instan berpotensi memicu peradangan sistemik dan memengaruhi munculnya akne. Selain itu, ketidakseimbangan asupan nutrisi akibat dominasi makanan instan dapat berdampak negatif pada kesehatan kulit secara keseluruhan, termasuk kelembapan, elastisitas, dan regenerasi sel. Sebaliknya, aktivitas memasak diketahui dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis, mindfulness, dan pilihan makanan yang lebih sehat. Melalui sintesis bukti empiris terkini, penelitian ini menegaskan bahwa pola konsumsi berperan penting dalam membentuk kondisi kulit mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, dan industri pangan dalam mendorong pola makan yang lebih sehat.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Makanan instan, Skincare

Bagaimana Cara Sitas Artikel ini:

Sarah Aulia, Ratih Aniska Sihombing, Putri Anissa Hutasoit, & Utami Nurhafsari Putri. (2025). Kondisi Kesehatan Kulit Mahasiswa yang Mengosumsi Makanan Instan. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 258-266.
<https://doi.org/10.63822/98egr136>

PENDAHULUAN

Makanan instan kini semakin menjadi pilihan utama di kalangan mahasiswa karena praktis, cepat disiapkan, dan selaras dengan ritme hidup modern yang serba cepat (Astuti et al., 2022). Tekanan akademik, keterbatasan waktu, hingga kemampuan ekonomi yang bervariasi membuat mahasiswa cenderung memilih makanan yang murah dan efisien, meskipun sering kali kurang bernilai gizi. Fenomena meningkatnya konsumsi makanan instan tidak hanya dipandang sebagai konsekuensi dari gaya hidup, tetapi juga sebagai bagian dari perubahan pola makan generasi muda yang bergeser dari makanan segar menuju makanan olahan. Pada saat yang sama, akne vulgaris merupakan salah satu gangguan kulit yang umum dialami remaja dan dewasa muda diketahui dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola konsumsi makanan dalam kajian literatur mengungkapkan bahwa jenis makanan dengan indeks glikemik tinggi serta makanan cepat saji memiliki potensi meningkatkan risiko munculnya akne vulgaris. Hal ini menegaskan peran penting pola makan dalam kesehatan kulit. (Penguasaan et al., 2000). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kandungan lemak jenuh, natrium, dan bahan tambahan pangan (seperti MSG dan pengawet) pada makanan instan berpotensi memicu peradangan sistemik, yang berkaitan dengan peningkatan risiko timbulnya akne.

Selain itu, ketidakseimbangan nutrisi akibat dominasi makanan instan dapat memengaruhi kesehatan kulit secara keseluruhan, mulai dari kelembapan, elastisitas, hingga kemampuan regenerasi sel. Dengan demikian, temuan-temuan tersebut menguatkan bahwa pola konsumsi makanan memainkan peran penting dalam munculnya gangguan kulit pada individu, termasuk mahasiswa. Di sisi lain, pola hidup mahasiswa menunjukkan bahwa preferensi konsumsi mereka tidak hanya didasari kebutuhan penunjang aktivitas akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kecenderungan mengikuti tren dan gaya hidup yang sedang populer (Astuti et al., 2022). Banyak mahasiswa memilih makanan instan bukan hanya karena praktis, tetapi juga karena dianggap sesuai dengan identitas generasi muda yang menyukai hal-hal serba cepat dan fleksibel. Faktor-faktor ini kemudian membentuk keputusan mereka dalam memilih makanan, termasuk makanan instan. Selain aspek nutrisi, aktivitas memasak juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis (Listiani & Abidin, 2023), menjelaskan bahwa memasak dapat menjadi sarana meningkatkan kesadaran diri (mindfulness), mengurangi tingkat stres, dan memperkuat rasa penghargaan diri. Memasak turut memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memilih bahan makanan yang lebih sehat, memperhatikan kebutuhan gizi, dan mengontrol kebersihan serta kualitas makanan yang dikonsumsi. Proses ini juga berhubungan dengan peningkatan self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental dan fisik. Dengan demikian, perbandingan antara kebiasaan memasak dan konsumsi makanan instan dapat dilihat sebagai dua perilaku dengan konsekuensi berbeda bagi kesejahteraan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini merumuskan satu pertanyaan utama: —Bagaimana kondisi kulit mahasiswa yang mengonsumsi makanan instan? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi makanan instan dengan kondisi kulit mahasiswa. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, maupun pihak industri makanan dalam mendukung perilaku konsumsi yang lebih sehat.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review) sebagai pendekatan utama untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan instan dan kondisi kulit, khususnya akne vulgaris

pada mahasiswa. Kajian literatur dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, mensintesis, dan mengevaluasi berbagai temuan ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya tanpa melakukan pengumpulan data lapangan. Pendekatan ini relevan untuk memperoleh gambaran teoretis dan empiris yang komprehensif mengenai tema penelitian.

Data dalam kajian literatur ini diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal nasional dan internasional, artikel penelitian, serta publikasi relevan lainnya yang membahas pola makan, makanan instan, kesehatan kulit, dan perilaku konsumsi mahasiswa. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui database akademik dengan menggunakan kata kunci seperti makanan instan, akne vulgaris, gaya hidup mahasiswa, dan kesehatan kulit. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan, seperti relevansi topik, tahun publikasi yang masih mutakhir, serta kualitas metodologis sumber tersebut.

Analisis data dalam kajian literatur ini dilakukan dengan cara mengorganisasi, membandingkan, dan menyimpulkan temuan dari berbagai penelitian yang telah dikumpulkan. Setiap literatur ditelaah untuk menemukan pola, kesamaan, perbedaan, serta celah penelitian yang berkaitan dengan konsumsi makanan instan dan kondisi kulit mahasiswa. Hasil analisis ini kemudian disintesis menjadi kesimpulan yang terintegrasi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang dikaji sekaligus memperkuat landasan teori pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Perilaku Konsumtif dan Gaya Hidup Mahasiswa

Kajian literatur menunjukkan bahwa perilaku konsumtif mahasiswa bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis, sosial, serta budaya digital. Gaya hidup hedonis membuat mahasiswa lebih mengutamakan pencarian kesenangan dan pemenuhan kebutuhan instan, termasuk melalui pembelian produk yang bersifat simbolis seperti pakaian, kosmetik, maupun gawai terbaru (Lewa et al., 2024; Ritonga & Adiati, 2022). Kecenderungan hedonis ini semakin diperkuat oleh fenomena FOMO (Fear of Missing Out), yang mendorong mahasiswa untuk terus mengikuti tren agar tidak terlihat tertinggal secara sosial. (Astuti et al., 2022; Lewa et al., 2024).

Rendahnya self-esteem juga menjadi penyebab penting terjadinya perilaku konsumtif. Mahasiswa dengan rasa percaya diri yang lemah sering menjadikan aktivitas belanja sebagai jalan untuk mengompensasi perasaan tersebut. Barang bermerek, aksesoris viral, atau produk gaya hidup dianggap sebagai alat untuk memperoleh pengakuan sosial, terutama di lingkungan kampus dan media sosial.(Lewa et al., 2024; Ritonga & Adiati, 2022)

Pada mahasiswa perempuan, pengaruh media sosial bahkan lebih dominan karena algoritma platform menampilkan berbagai konten tentang produk kecantikan, review skincare, hingga rekomendasi beauty influencer yang dapat mengubah pola konsumsi. Teman sebaya juga memegang peran dalam membangun citra diri, sehingga membeli produk viral sering dipandang sebagai upaya mempertahankan posisi sosial dalam kelompok (Astuti Fadli et al., 2023). Meski demikian, sebagian mahasiswa tidak menunjukkan perilaku konsumtif yang tinggi. Kelompok ini memiliki kontrol diri yang kuat, bersikap lebih rasional dalam membeli, serta memiliki orientasi jangka panjang terkait pendidikan dan karier. Mereka lebih memilih produk yang fungsional, relevan dengan kebutuhan akademik, dan sesuai dengan kondisi finansial. Hal ini mencerminkan adanya variasi perilaku konsumsi

yang dipengaruhi oleh latar belakang ekonomi keluarga, pola pengasuhan, nilai-nilai pribadi, serta tingkat literasi keuangan.

B. Pola Konsumsi Fast Food dan Makanan Instan

Secara umum, pola konsumsi fast food pada mahasiswa mengalami peningkatan seiring dengan gaya hidup yang semakin cepat. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga kerap mengandalkan makanan cepat saji karena keterbatasan fasilitas memasak, jadwal kuliah yang padat, serta banyaknya tugas akademik(Arvia & Sumarmi, 2024; Fiky Binti Zakiyah et al., 2024; Husna & Wisnuwardani, 2025). Fast food dipandang sebagai pilihan praktis yang dapat menghemat waktu, terutama saat menghadapi masa ujian atau beban kuliah yang berat.(Fiky Binti Zakiyah et al., 2024; Husna & Wisnuwardani, 2025). Akses yang mudah melalui aplikasi pesan antar seperti GoFood dan GrabFood menjadi salah satu faktor yang memperkuat kebiasaan ini. Adanya promo, diskon, dan rekomendasi otomatis mendorong mahasiswa untuk lebih sering memesan makanan siap saji. Media sosial pun ikut berkontribusi melalui konten mukbang, food review, maupun promosi restoran populer yang menarik perhatian mahasiswa.(Fiky Binti Zakiyah et al., 2024)

Mi instan tetap menjadi makanan favorit karena harganya yang terjangkau, rasanya yang familiar, dan proses penyajiannya yang cepat. Kebiasaan ini sering berkaitan dengan kemampuan pengelolaan waktu dan finansial yang belum optimal.(Mikail et al., 2025; Rochmawati & Marlenywati, 2015) Namun, beberapa penelitian terbaru menyatakan bahwa konsumsi mi instan tidak selalu berdampak buruk bagi kesehatan, tergantung pada frekuensi konsumsi, pola makan keseluruhan, dan tingkat pengetahuan gizi mahasiswa. Selain faktor ekonomi, pola konsumsi juga dipengaruhi oleh lingkungan kampus. Ketersediaan kantin cepat saji, kedai kopi modern, serta food court yang menyediakan makanan siap santap ikut membentuk kebiasaan makan mahasiswa dalam jangka panjang. Ini menunjukkan bahwa konsumsi fast food bukan hanya permasalahan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh budaya konsumsi dan lingkungan yang tercipta di era digital.(kamal et al., 2025)

C. Status Gizi dan Masalah Kesehatan Kulit

Berbagai penelitian menemukan adanya kaitan antara pola makan yang kurang sehat dengan risiko gangguan kesehatan, termasuk ketidakseimbangan status gizi. Mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food dan makanan tinggi lemak cenderung mengalami pola makan tinggi kalori namun rendah kualitas gizi (energy-dense diet). Kondisi seperti ini dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. (Diagnosa et al., 2022; Fitriyanti et al., 2024; Husna & Wisnuwardani, 2025) Meski demikian, beberapa studi menyebutkan bahwa fast food tidak selalu menjadi penyebab langsung obesitas pada mahasiswa yang memiliki literasi gizi baik. Hal ini menegaskan bahwa obesitas adalah kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, metabolisme, kualitas tidur, dan aspek genetis. (Fitriyanti et al., 2024)

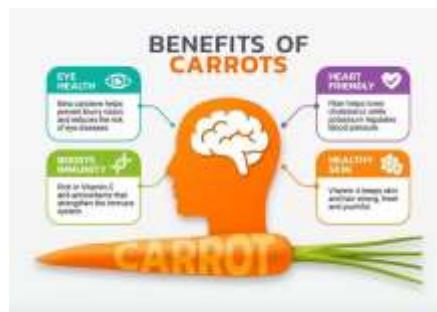
Dalam hal kesehatan kulit, pola makan yang buruk menjadi faktor penting dalam munculnya Akne Vulgaris (AV). Makanan tinggi gula, minyak, dan lemak jenuh dapat memicu peningkatan produksi sebum sehingga memperburuk kondisi kulit berminyak. Selain itu, kebiasaan melewatkannya sarapan dan pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu keseimbangan hormon yang turut berkontribusi pada timbulnya jerawat.(Diagnosa et al., 2022). Pengetahuan gizi yang baik terbukti memiliki peran besar dalam pembentukan pola makan sehat. Beberapa temuan menyebutkan bahwa hingga 70% kebiasaan makan dipengaruhi oleh pemahaman gizi yang memadai. Mahasiswa dengan literasi gizi tinggi lebih cenderung mengonsumsi sayur, buah, makanan rendah lemak, dan menjaga kecukupan hidrasi—semua faktor yang membantu menjaga kesehatan kulit. (Fuji Astuti et al., 2024)

D. Intervensi dan Upaya Pencegahan

Upaya pencegahan perilaku konsumtif dan pola makan tidak sehat dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan. Meningkatkan pengetahuan gizi menjadi salah satu strategi yang efektif karena dapat membentuk pola pikir kritis terhadap makanan yang dikonsumsi. Program edukasi gizi, seminar kesehatan, hingga kampanye di media sosial dapat membantu mahasiswa memahami konsekuensi jangka panjang dari pola makan yang kurang sehat (Fuji Astuti et al., 2024). Aktivitas memasak menjadi salah satu bentuk intervensi yang semakin banyak dilakukan karena memiliki berbagai manfaat. Selain mampu mengontrol kualitas gizi, memasak dapat meningkatkan kemampuan mengelola stres dan meningkatkan kontrol diri (Listiani & Abidin, 2023). Mahasiswa yang sering memasak biasanya memiliki pengeluaran lebih teratur, konsumsi fast food lebih sedikit, dan hubungan yang lebih positif dengan makanan. Kegiatan memasak juga dapat meningkatkan rasa percaya diri karena mahasiswa merasa mampu memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bergantung sepenuhnya pada makanan instan.

Selain upaya yang bersifat perilaku, pemanfaatan bahan alami seperti wortel juga banyak diteliti sebagai perawatan kulit tambahan. Kandungan beta-karoten, vitamin A, dan antioksidan pada wortel membantu proses regenerasi kulit, memperkuat lapisan epidermis, serta meningkatkan elastisitas.(Studi Pendidikan Tata Rias & Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, 2021) Sayuran berwarna oranye lain seperti labu dan ubi memiliki manfaat serupa.

Gambar manfaat wortel



Intervensi tambahan dapat berupa peningkatan fasilitas dapur di lingkungan kampus, penyediaan menu sehat di kantin, serta pelatihan literasi keuangan untuk membantu mahasiswa mengelola pengeluaran konsumtif. Pendekatan yang komprehensif ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa secara berkelanjutan.(Lewa et al., 2024; Mikail et al., 2025)

Pembahasan

A. Relasi Hedonisme, Self-Esteem, dan Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif mahasiswa pada era digital erat kaitannya dengan pengaruh budaya populer, kemajuan teknologi, serta dominasi media sosial. Hedonisme yang berkembang dalam kehidupan mahasiswa umumnya dimanifestasikan melalui dorongan untuk mencari kesenangan, kenyamanan, dan pengalaman instan. Gaya hidup semacam ini identik dengan keinginan tampil modis, membeli barang baru, dan mengikuti tren viral sebagai bagian dari pembentukan identitas diri.(Astuti Fadli et al., 2023; Lewa et al., 2024; Ritonga & Adiati, 2022). Mahasiswa dengan tingkat self-esteem rendah cenderung lebih mudah terjebak pada konsumsi kompensatoris, yaitu menjadikan belanja sebagai cara untuk

meningkatkan kepercayaan diri. Pembelian produk branded atau kosmetik yang sedang populer sering menjadi strategi untuk memperoleh validasi sosial dan menyembunyikan rasa tidak percaya diri.

Fenomena tersebut sejalan dengan Social Comparison Theory, yang menyatakan bahwa mahasiswa sering membandingkan dirinya dengan figur ideal di media sosial. Ketika standar ideal tersebut tidak realistik, mereka terdorong untuk melakukan pembelian tertentu agar identitas diri terlihat sesuai dengan citra sosial yang dianggap “layak”. Cultivation Theory juga menjelaskan bahwa paparan berulang terhadap gaya hidup glamor membuat konsumsi berlebihan tampak sebagai perilaku biasa dan wajar.(Astuti Fadli et al., 2023; Lewa et al., 2024). Meski demikian, tidak semua mahasiswa terjebak dalam pola konsumtif tersebut. Faktor protektif seperti orientasi masa depan, kemampuan mengendalikan diri, serta literasi keuangan dapat mengurangi kecenderungan konsumtif. Mereka yang memiliki tujuan akademik jangka panjang atau perencanaan finansial yang jelas cenderung lebih kritis dalam membeli dan mempertimbangkan nilai guna suatu produk secara lebih rasional.(Astuti et al., 2022; Lewa et al., 2024)

B. Analisis Kritis Konsumsi Fast Food dan Status Gizi

Tingginya konsumsi fast food di kalangan mahasiswa merupakan bagian dari penyesuaian terhadap pola hidup modern. Mahasiswa perantau, terutama, menghadapi minimnya waktu, sarana memasak, dan tekanan akademik sehingga fast food dianggap sebagai pilihan praktis. Akses yang semakin mudah melalui layanan pesan antar turut memperkuat pola konsumsi tersebut.(Arvia & Sumarmi, 2024; Fiky Binti Zakiyah et al., 2024; Mikail et al., 2025) Namun, temuan bahwa fast food tidak selalu memberikan dampak signifikan terhadap obesitas perlu dilihat secara lebih mendalam. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa obesitas merupakan kondisi multifaktor yang dipengaruhi oleh pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, kualitas tidur, stres, serta faktor keturunan. Oleh karena itu, fast food hanyalah salah satu komponen dari penyebab yang lebih kompleks.(Fitriyanti et al., 2024).

Mahasiswa dengan literasi gizi yang baik mampu menyeimbangkan konsumsi fast food dengan makanan bergizi lainnya, sehingga dampaknya terhadap status gizi menjadi lebih terkontrol. Mereka umumnya lebih memahami takaran porsi yang tepat, komposisi nutrisi, serta cara membaca informasi gizi pada kemasan makanan. Dengan demikian, literasi gizi dapat berfungsi sebagai bentuk kompensasi yang mampu menekan risiko kesehatan akibat tingginya konsumsi fast food. Artinya, intervensi tidak cukup hanya menekankan pengurangan konsumsi fast food, tetapi juga harus meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai gizi dan kesehatan.(Fitriyanti et al., 2024; Fuji Astuti et al., 2024)

C. Peran Pengetahuan, Psikologi, dan Perilaku Positif

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam membentuk pola makan yang sehat. Mahasiswa dengan pemahaman nutrisi yang baik lebih mampu mengendalikan keinginan makan impulsif, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, serta membuat pilihan makanan yang lebih menyehatkan tubuh dan kulit.(Fuji Astuti et al., 2024). Selain pengetahuan, aspek psikologis juga sangat berpengaruh. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas memasak dapat menjadi strategi coping yang efektif untuk mengurangi stres akademik maupun emosional. Memasak tidak hanya menghasilkan makanan lebih bergizi, tetapi juga meningkatkan mindfulness, mengurangi kebiasaan makan emosional, dan memperkuat kontrol diri. Mahasiswa yang rutin memasak biasanya memiliki pola makan lebih teratur, konsumsi fast food lebih rendah, dan hubungan yang lebih sehat dengan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi perilaku makan sangat terkait dengan kondisi psikologis mahasiswa. Dengan demikian, pembentukan pola makan sehat memerlukan integrasi antara

pengetahuan, faktor psikologis, dan praktik perilaku positif agar perubahan yang dihasilkan dapat berlangsung secara konsisten dan berkelanjutan.

D. Integrasi Temuan untuk Intervensi yang Komprehensif

Hasil sintesis berbagai literatur menegaskan bahwa peningkatan kesehatan mahasiswa dan pengurangan perilaku konsumtif membutuhkan pendekatan yang bersifat multidimensional. Intervensi yang holistik melibatkan beberapa aspek esensial, yaitu:

- a. Penguatan kontrol diri dan literasi finansial. Mahasiswa perlu memahami cara mengatur keuangan, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perilaku konsumtif. Kemampuan ini efektif menahan dorongan hedonis, pengaruh teman sebaya, dan tekanan media sosial. (Lewa et al., 2024; Ritonga & Adiati, 2022)
- b. Edukasi gizi secara menyeluruh. Edukasi tidak hanya membahas nutrisi dasar, tetapi juga mengaitkan pola makan dengan status gizi, energi tubuh, kesehatan mental, dan kesehatan kulit. Pemahaman komprehensif membantu mahasiswa mengambil keputusan konsumsi yang lebih bertanggung jawab.
- c. Pembiasaan memasak sebagai perilaku positif.. Memasak memberi mahasiswa kendali atas kualitas makanan, menurunkan konsumsi fast food, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program komunitas memasak atau workshop kuliner sederhana dapat menjadi bentuk intervensi yang mudah diterapkan.
- d. Pendekatan psikososial dan literasi media. Intervensi juga perlu menargetkan tekanan sosial yang dibentuk oleh standar ideal di media sosial. Literasi media membantu mahasiswa mengenali bahwa konten konsumtif bersifat impulsive265ve dan tidak selalu mencerminkan realitas, sehingga dapat menurunkan perilaku belanja impulsif.

Secara keseluruhan, kombinasi keempat pendekatan ini menghasilkan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan, tidak hanya dalam mengubah perilaku individu, tetapi juga dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai kesehatan fisik, emosional, dan finansial.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memasak sendiri umumnya memiliki kondisi kulit yang lebih baik karena mereka dapat memilih bahan makanan yang lebih bergizi dan seimbang, sehingga asupan vitamin, mineral, serta antioksidan yang dibutuhkan kulit dapat terpenuhi. Aktivitas memasak juga dapat menurunkan tingkat stres, yang berperan penting dalam menjaga stabilitas hormon dan mencegah peradangan pada kulit. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memasak dan lebih sering mengandalkan makanan instan cenderung memiliki asupan nutrisi yang rendah dan tidak seimbang. Kandungan gula, lemak, dan natrium yang tinggi pada makanan instan berpotensi memicu kulit berminyak, kusam, kering, dan lebih rentan mengalami jerawat. Selain itu, kebiasaan ini sering disertai pola hidup yang kurang sehat, seperti stres tinggi dan kurang tidur, yang semakin memperburuk kondisi kulit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arvia, A. D., & Sumarmi, S. (2024). Perbedaan Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Rantau Dan Non Rantau Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 350–357.
- Astuti Fadli, S. R., Ibrahim, R., & Rizky Hatu, D. R. (2023). Gaya Hidup Mahasiswa Konsumtif Dalam

- Penggunaan Produk Kecantikan Pada Mahasiswi Universitas Negeri Gorontalo. *SOSIOLOGI: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 41–49.
- Astuti, R. F., Rahayu, V. P., Mustangin, M., Dewi, R. R. C., & Rahmaniah, R. (2022). Analisis perilaku konsumsi melalui gaya hidup pada usia remaja. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 6(2), 232–241. <https://doi.org/10.22219/satwika.v6i2.22313>
- Diagnosa, H., Akut, A., Jumlah, D., Di, L., Sakit, R., & Palembang, M. (2022). *Artikel Penelitian Artikel Penelitian*. 12(2), 106–112.
- Fiky Binti Zakiyah, Madia Mutiara Andini, & Lyca Shelya Dewi. (2024). Analisis Fenomena Budaya Konsumerisme Fastfood Bagi Kalangan Generasi Z. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.144>
- Fitriyanti, R., Agustin Prihatina, R., & Shabrina, Z. (2024). PENGARUH KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS MH. THAMRIN The Influence of Fast Food Consumption on The Incidence of Obesity in Nutrition Students of MH. Thamrin University. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(1), 20–25.
- Fuji Astuti, A., Herawati, E., Siti Silfi Ambarwati, N., Teknik, F., & Tata Rias, P. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan Untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Multidisiplin*, 2(03), 664–679. <https://ejournal.naureendition.com/index.php/mj>
- Husna, M., & Wisnuwardani, R. W. (2025). The Pattern of Fast Food Consumption and Nutritional Status. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 05(April), 47–55.
- Lewa, M. F. Y., Sarpin, & Merlins, R. R. (2024). Gaya Hidup Konsumtif Mahasiswa Fisip Yang Tinggal di Rumah Kos(Studi Kasus di Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu Kota Kendari). *Societal: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 1(2), 66–74. <https://doi.org/10.52423/societal.v1i2.22>
- Listiani, D. N., & Abidin, Z. (2023). Manfaat Psikologis Kegiatan Memasak: Analisis Tematik. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(3), 490–499. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.23978.2023>
- Mikail, M., Kamal, Y., Ramadhan, G., & Aviralda, M. S. (2025). Waktu dan Ekonomi : Pola Habitualitas Mahasiswa Dalam Konsumsi Mie Ayam. *Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(02), 33–46.
- Penguasaan, T., Proses, K., & Dalam, S. (2000). 1 , 2 , 3 123. 778–783.
- Ritonga, L. S., & Adiati, R. P. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Self-Esteem terhadap Perilaku Konsumtif pada Remaja di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 476–485. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34640>
- Rochmawati, & Marlenywati. (2015). Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(6), 188–194.
- Studi Pendidikan Tata Rias, P., & Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, J. (2021). PEMANFAATAN WORTEL DALAM SEDIAAN MASKER UNTUK MENGATASI KULIT WAJAH BERMASALAH Indana Yaumil Lahtie¹, Sri Usodoningtyas². *Pemanfaatan Wortel Dalam Sediaan Masker Untuk Mengatasi Kulit Wajah Bermasalah*, 3(1), 25–33.