

**KAJIAN PERBANDINGAN DIET WHOLE FOOD
PLANT-BASED DAN DIET INDEKS GLIKEMIK
DALAM MEMBANTU DAN MERAWAT KESEHATAN
KULIT WAJAH**

**COMPARISONAL STUDY OF PLANT-BASED
WHOLE FOOD DIET AND GLICEMIC INDEX DIET
IN HELPING AND TREATING FACIAL SKIN
HEALTH**



TUGAS AKHIR S1

OLEH

Margaretha Neema Anggun Mega Putri

17.I1.0146

**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

**KAJIAN PERBANDINGAN DIET WHOLE FOOD
PLANT-BASED DAN DIET INDEKS GLIKEMIK
DALAM MEMBANTU DAN MERAWAT KESEHATAN
KULIT WAJAH**

**COMPARISONAL STUDY OF PLANT-BASED
WHOLE FOOD DIET AND GLICEMIC INDEX DIET
IN HELPING AND TREATING FACIAL SKIN
HEALTH**

TUGAS AKHIR S1

Diajukan untuk memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar
Sarjana Teknologi Pangan

OLEH
Margaretha Neema Anggun Mega Putri
17.II.0146

**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

RINGKASAN

Masalah kulit wajah yaitu jerawat dan penuaan dini merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh para remaja hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Masalah jerawat lebih banyak dijumpai dan paling rentan terkena pada usia remaja yaitu pada usia sekitar 14-18 tahun. Jerawat ini juga dapat dikatakan sebagai tanda saat seseorang mulai mengalami pubertas atau proses menuju dewasa, maka banyak faktor yang dapat mempengaruhi adanya jerawat ini. Penuaan dini dapat terjadi disebabkan oleh kurangnya antioksidan yang masuk dan membuat elastisitas kulit menjadi berkurang, sehingga masalah ini lebih banyak dijumpai pada orang dewasa. Diet yang saat ini sedang tren dikalangan orang-orang muda karena dapat menurunkan berat badan, memperindah tubuh dan dapat membantu mengurangi serta dapat mencegah terjadinya masalah kulit wajah. Dengan diet Indeks Glikemik yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang nilai indeks glikemiknya rendah dapat membantu meringankan karena makanan dengan indeks glikemik dapat memperburuk masalah kulit wajah. Serta diet dengan hanya mengkonsumsi sayur dan buah yaitu diet *Whole Food Plant-Based* dapat membantu meningkatkan elastisitas kulit wajah sehingga dapat menjaga kulit dari penuaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan jenis diet *Whole Food Plant-Based* dan diet Indeks Glikemik dalam membantu merawat dan menjaga kesehatan kulit wajah dari penuaan dan juga timbulnya jerawat yang dihadapi oleh seseorang. Metode yang dilakukan dalam penulisan ini adalah dengan metode review literatur yaitu dengan membuat diagram alir publikasi yang berisi menentukan topik yang akan diteliti, kemudian penelusuran literatur berdasarkan dari *database* artikel yang terkait. Pencarian literatur diawali dengan identifikasi masalah, *screening*, penilaian kualitas, dan ekstraksi data. Selanjutnya dilanjutkan dengan membagi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian dilakukan seleksi literatur, pengolahan data, dan kesimpulan. Hasil yang didapat adalah dengan melakukan diet Indeks Glikemik dapat membantu mengurangi masalah jerawat dan dapat memperlambat proses penuaan, karena indeks glikemik merupakan penyebab dari munculnya permasalahan jerawat dan menurunkan jumlah lesi jerawat. Diet indeks glikemik tinggi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jerawat melalui hiperinsulinemia. Terdapat beberapa makanan yang dapat memperburuk masalah kulit wajah dikarenakan memiliki nilai indeks glikemik yang tinggi, seperti susu dan olahannya, lalu makanan cepat saji, roti, makanan yang mengandung banyak gula. Sedangkan pada diet yang hanya mengkonsumsi makanan dari tumbuhan saja yaitu diet *Whole Food Plant-Based* dapat mengurangi penuaan pada kulit wajah seseorang. Dengan mengkonsumsi makanan dari tumbuhan dapat memberikan asupan antioksidan yang alami pada tubuh yang dapat membantu menjaga keelastisitasan dari kulit wajah. Selain itu banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan kulit wajah, seperti genetik yang turun temurun, pada wanita dapat dipengaruhi karena menstruasi dan penggunaan kosmetik yang terus menerus, merokok, serta faktor dari lingkungan yaitu karena terkena sinar matahari (UV).

SUMMARY

Facial skin problems, namely acne and premature aging, are the most common problems experienced by teenagers and adults, both men and women. Acne problems are more common and are most susceptible to being affected by adolescents, namely around 14-18 years of age. Acne can also be said to be a sign when a person begins to experience puberty or the process of becoming an adult, so many factors can influence the presence of acne. Premature aging can occur due to a lack of incoming antioxidants and reduces skin elasticity, so this problem is more common in adults. Diet which is currently a trend among young people because it can lose weight, beautify the body and can help reduce and prevent facial skin problems. With the Glycemic Index diet, namely by consuming foods with a low glycemic index value, it can help alleviate because foods with a glycemic index can exacerbate facial skin problems. As well as a diet by consuming only vegetables and fruit, namely the Whole Food Plant-Based diet, can help increase facial skin elasticity so that it can protect the skin from aging. The purpose of this study was to compare the types of the Whole Food Plant-Based diet and the Glycemic Index diet in helping treat and maintain healthy facial skin from aging and also the appearance of acne that a person faces. The method used in this writing is the literature review method, namely by making a publication flowchart that contains determining the topics to be studied, then searching the literature based on the related article database. Literature search begins with problem identification, screening, quality assessment, and data extraction. Then proceed with dividing according to the inclusion and exclusion criteria. Then carried out literature selection, data processing, and conclusions. The results obtained are that doing a Glycemic Index diet can help reduce acne problems and can slow down the aging process, because the glycemic index is the cause of acne problems and reduces the number of acne lesions. A high glycemic index diet can affect the growth and development of acne through hyperinsulinemia. There are several foods that can exacerbate facial skin problems because they have a high glycemic index value, such as milk and its processed products, then fast food, bread, foods that contain lots of sugar. Whereas on a diet that only consumes food from plants, namely the Whole Food Plant-Based diet can reduce aging of one's facial skin. Consuming foods from plants can provide natural antioxidant intake to the body which can help maintain the elasticity of facial skin. In addition, many factors can affect the health of facial skin, such as hereditary genetics. Women can be affected due to menstruation and the continuous use of cosmetics, smoking, and environmental factors, namely exposure to sunlight (UV).