

## POTENSI WORTEL DAN TOMAT SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL UNTUK PENGENDALIAN JERAWAT PADA REMAJA PEREMPUAN

**Tri Warsihapsari<sup>1</sup>, Herina Yuwati<sup>2</sup>**

<sup>a,b</sup>Program Studi Tata Rias, Akademi Kesejahteraan Sosial AKK Yogyakarta

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

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kandungan gizi dan manfaat wortel serta tomat dalam meredakan jerawat. Kecantikan dipengaruhi pola konsumsi harian, dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap sayuran fungsional untuk kesehatan, kecantikan alami, dan pencerahan kulit. Wortel kaya vitamin A, antioksidan, vitamin C, serta mineral yang melindungi kulit dan memperkuat rambut. Tomat mengandung vitamin C, likopen, dan mineral yang mengecilkan pori-pori, mencerahkan kulit, melawan jerawat, melembabkan, serta merangsang kolagen. Metode deskriptif kualitatif digunakan dengan pengumpulan data wawancara terhadap 3 perempuan usia 18-23 tahun yang berjerawat. Hasil menunjukkan wortel dan tomat sangat efektif meredakan jerawat

**Kata Kunci:** wortel, tomat, kecantikan, jerawat

### ABSTRACT

*This study aims to identify the nutritional content and benefits of carrots and tomatoes in reducing acne. Beauty is influenced by daily consumption patterns, with increasing public awareness of the health, natural beauty, and skin-brightening benefits of functional vegetables. Carrots are rich in vitamin A, antioxidants, vitamin C, and minerals that protect the skin and strengthen hair. Tomatoes contain vitamin C, lycopene, and minerals that help shrink pores, brighten the skin, fight acne, moisturize, and stimulate collagen production. A qualitative descriptive method was used with data collection through interviews with three women aged 18-23 years who had acne. The results showed that carrots and tomatoes are very effective in reducing acne*

**Keywords:** carrots, tomatoes, beauty, acne

### PENDAHULUAN

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan generasi terbaik disaat ini, makanan bergizi menjadi point utama yang harus dapat diberikan kepada setiap manusia. Dengan kebutuhan makanan sehat yang baik dan bergizi, manusia dapat melakukan aktivitas hidupnya dengan produktif. Pemenuhan gizi pada tubuh manusia tidak harus selalu mahal yang dilihat adalah kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan manusia dalam sehari. Makanan yang dibutuhkan adalah makanan yang mempunyai kandungan gizi yang baik dan seimbang, makanan tersebut biasanya berasal dari bahan alami. Kebutuhan tubuh manusia akan gizi terdiri

dari gizi makro dan mikro. Gizi makro merupakan makanan yang didominasi pada makanan karbohidrat dan gizi mikro merupakan sumber gizi yang berasal dari vitamin, mineral (Bahar, 2020).

Kebutuhan gizi makro dan mikro pada tubuh manusia harus seimbang. Kecantikan juga dipengaruhi oleh zat gizi yang seimbang yang terkandung di dalamnya seperti karbohidrat, protein, vitamin A, vitamin C dan kandungan gizi lainnya (Witari, 2023). Perlu ada pemahaman tentang adanya kaitan kandungan nutrisi gizi dengan kecantikan yang sangat membantu untuk tampil sehat dan menarik. Kecantikan tidak saja dari luar, namun kecantikan yang sejati berasal

dari dalam tubuh. Gizi yang seimbang dan tepat dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan dan kecantikan. Nutrisi yang tepat dapat mengatasi jerawat, kulit kering, dan penuaan dini (Sitepu, 2025). Manusia dewasa saat ini banyak yang sudah mulai sadar akan pentingnya kesehatan dan makanan sehat untuk selalu dikonsumsi. Berawal dari sehat dengan menjaga pola makan, pola hidup yang teratur maka akan mendapatkan hasil yang memuaskan pada hidup kita yang tanpa kita sadari, baik dari badan sehat dan ramping, kulit menjadi lebih cerah. Kecantikan tidak pernah lepas dari apa yang kita konsumsi sehari-hari, kandungan gizi dan nutrisi yang kita makan sangat berpengaruh pada kesehatan dan kecantikan.

Perkembangan tubuh manusia untuk menuju sehat dan cantik membutuhkan banyak asupan gizi dari bahan alami. Asupan gizi harus seimbang jika berlebihpun sangat tidak baik untuk kesehatan. Wortel dan tomat mempunyai manfaat yang sangat baik untuk kesehatan dan kecantikan. Wortel dan tomat sayuran yang sangat digemari dari anak-anak hingga orang dewasa. Sayuran dan buah alami ini dapat diolah menjadi makanan dan minuman (*mixed juice*) sehat yang sangat berkhasiat untuk kecantikan (Kresnapati, dkk, 2023). Setiap orang remaja/dewasa wajib memiliki asupan 600-700 mikrogram Vitamin A perhari, jumlah tersebut dapat diperoleh dari makanan yang seimbang (Iqrawati, 2020). Terlalu banyak vitamin A juga dapat berakibat fatal seperti mual, penglihatan kabur hingga kronis seperti kulit kering, dan rambut rontok

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu untuk mengetahui gambaran dari manfaat sayuran dan buah alami yang dikonsumsi. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif bertujuan

untuk mengetahui seberapa besar manfaat wortel dan tomat untuk kecantikan kulit. Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki keluhan jerawat (remaja usia 18-23 tahun), sejumlah 3 orang. Objek dalam penelitian ini kegiatan yang dilakukan dalam mengumpulkan data dengan wawancara. Peneliti mengambil 3 orang diusia 18-23 tahun, sebab pada masa usia pubertas peralihan dari remaja menuju dewasa. Diusia tersebut ada beberapa faktor yang bisa menjadi timbulnya permasalahan pada kulit wajah antara lain pola hidup, hormon, dan kebiasaan pola makan. Tiga hal tersebut yang menjadi konsen untuk kehidupan anak remaja menuju dewasa saat ini. Pola hidup, pola makan, dan hormon adalah hal sangat berpengaruh untuk timbulnya jerawat bagi perempuan diusia 18-23 tahun. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif dimana menguraikan apa adanya sesuai dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Wortel dan tomat memiliki manfaat yang sangat luar biasa untuk kecantikan. Kesehatan dan kecantikan yang didapatkan oleh manusia sangat bergantung pada asupan gizi yang dikonsumsi setiap harinya. Remaja pada umumnya yang banyak muncul jerawat dapat ditimbulkan oleh beberapa faktor diantaranya pola hidup yang kurang baik, pola makan, hormon, faktor genetik, metabolisme tubuh yang kurang baik, keturunan,dll. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan kulit yang sehat dan cantik, dengan menjaga pola hidup dan pola makan yang sehat menjadi salah satu faktor terpenting untuk menjaga tubuh tetap sehat dan kulit sehat.

Tabel 1. Hasil Wawancara dengan Remaja Usia 18 -23 Tahun

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Memiliki keluhan pada kesehatan kulit wajah (jerawat atau acne) sejak kapan?	Sejak usia remaja, sejak senang begadang dan makan makanan instan
2.	Faktor apa yang menyebabkan timbulnya jerawat menurut anda?	Kurangnya menjaga pola makan dan stres karena banyak tugas
3.	Bagaimana cara anda mengatasi jerawat atau masalah kesehatan kulit yang anda alami?	Dengan rajin membersihkan wajah, memulai makan sehat dan istirahat yang banyak
4.	Apakah ada perubahan semenjak menjaga asupan gizi yang seimbang dan disertai menjaga pola hidup?	Ada perubahan secara bertahap dan tidak langsung membaik
5.	Bagaimana perubahan anda setelah rajin mengkonsumsi minuman sehat dari sayur atau buah wortel dan tomat?	Ada perubahan yang signifikan dengan rajin minum jus buah dan sayur tomat wortel 2x1 sehari

Hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa wortel dan tomat menjadi paduan yang sangat baik untuk meredakan jerawat. Dikonsumsi secara rutin dengan membuat minuman sehat pagi dan malam dilakukan secara teratur sangat membantu dalam meredakan jerawat dan kulit menjadi lebih cerah. Pola hidup dan pola makan yang seimbang juga sebagai penunjang untuk bisa menghasilkan metabolisme tubuh menjadi lebih baik.

### Pembahasan

Dalam ilmu yang sering dikatakan etnobotani dimana timbal balik antara manusia dan tumbuhan. Etnobotani mencakup beberapa hal diantaranya adalah untuk kecantikan sudah sejak zaman dahulu. Wortel dan tomat merupakan sayuran buah yang banyak mengandung air, protein, serat dan memiliki anti kanker, mineral, vitamin B1(Beta Karoten) dan C. Dalam penelitian terdahulu beta karoten dalam wortel dapat diubah menjadi vitamin dan dapat melawan radikal bebas dan sebagai anti oksidan (Styawan, 2019).

Tomat memiliki keberagaman manfaat salah satunya antioksidan. Tomat memiliki kandungan senyawa karetinoid yang biasa disebut likopen, senyawa karetinoid dikenal baik sebagai perlindungan radikal bebas dan perlindungan dari sinar UV (Syahara,

2020). Likopen mempunyai aktivitas antioksidan dua kali lebih kuat dibandingkan dengan betakaroten dan 10 kali lebih dari vitamin E, hal tersebut membuat reaksi likopen jauh lebih baik di dalam tubuh dibandingkan Vitamin A,C dan E. Dilihat dari struktur Kimianya, likopen memang sangat potensial sebagai antioksidan (Astawan, 2008) Pada penelitian terdahulu tomat mengandung zat tomatin yang bersifat anti inflamasi (radang) yang mampu menyembuhkan radang dan jerawat (Kresnapati, dkk, 2023) Tomat sangat baik untuk kesehatan dan kecantikan, untuk kecantikan dapat membantu mencerahkan kulit.

Bagi setiap wanita keinginan untuk tampil cantik dan sehat menjadi damba. Wortel dan tomat sangat membantu dalam mewujudkan kesehatan dan kecantikan kulit yang alami. Kandungan alami yang ada pada wortel vitamin A dan Beta Karoten bertindak sebagai antioksidan dan tonik. Kandungan tersebut yang sangat ampuh dalam membantu meredakan jerawat dan mampu membersihkan kotoran yang menyumbat, sehingga kulit menjadi lebih bersih dan cerah. Vitamin A, Beta Karoten, dan senyawa keratonoid merupakan kandungan yang ada pada wortel serta tomat yang dapat dikatakan sebagai makanan sehat yang berguna untuk kecantikan.

Dari penelitian terdahulu (Ramadhani, 2023) dikatakan kandungan beta karoten pada tomat hasil uji betakaroten pada tomat menunjukkan bahwa betakaroten dalam tomat yang diteliti yaitu sampel A ( $\pm 1206$  mdpl) sebanyak 5,642 mg/100 gr, sampel B ( $\pm 845$  mdpl) sebanyak 7,986 mg/100 gr, sampel C ( $\pm 548$  mdpl) sebanyak 11,128 mg/100 gr dan sampel D ( $\pm 76$  mdpl) sebanyak 3,792 mg/100 gr. Pada sayuran wortel terbukti mengandung betakaroten sebanyak 34,94  $\pm 7,810\%$ .

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada remaja usia 18-23 tahun, dapat kita lihat pola hidup dan pola makan dengan gizi yang seimbang sangat berpengaruh pada kesehatan. Kesehatan kulit merupakan bagian dari kecantikan. Bagi remaja yang mengalami penyakit kulit jerawat, mereka memulai hidup sehat dengan rajin minum mixed jus tomat dan wortel. Minuman ini sudah bukan menjadi rahasia lagi mampu membantu meredakan jerawat dan mengatasi permasalahan kesehatan kulit pada wajah khususnya.

## SIMPULAN

Menurut data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian dapat dikatakan bahwa wortel dan tomat sangat efektif sebagai makanan penunjang kecantikan. Minuman mixed antara wortel dan tomat jika dikonsumsi secara berkala dapat membantu meredakan jerawat dan menjadikan kulit tampak sehat, dan cerah. Kandungan alami pada wortel dan tomat terbukti sangat baik, dengan cara mengkonsumsi sesuai aturan dan tidak berlebihan. Pola hidup sehat dan pola makan tetap menjadi yang utama dalam mewujudkan tubuh sehat dan cantik

## SARAN

Mengkonsumsi makanan untuk kesehatan dan kecantikan disarankan untuk tidak berlebihan. Kandungan gizi alami pada wortel dan tomat jika berlebihan memiliki dampak yang sangat berbahaya.

Kebutuhan sehari bagi remaja adalah sekitar 600-700ug. Jika jerawat masih banyak disarankan untuk minum mixe juice 2-3 kali sehari, dan jika kulit sudah lebih sehat disarankan cukup mengkonsumsi mixed minuman wortel dan tomat cukup dua hari sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- AP Bangun, M. H. A. (2005). *Aneka jus & masker buah untuk kecantikan*. AgroMedia..
- Astawan, M. (2008). *Khasiat warna-warni makanan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsi petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Iqrawati, R. D. (2020). *Kajian Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ramadhani, V. R. A. (2023). *Identifikasi Beta-Karoten Pada Wortel (Daucuscarota L) Dan Tomat (Solanumlycopersicum L) Di Daerah Selo Boyolali* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Klaten).
- Sitepu, M. R. (2025). *Gizi dan Kecantikan*. Sumatera Barat: CV. Nusantarapress Indonesia
- Styawan, A. A., Hidayati, N., & Susanti, P. (2019). Penetapan kadar  $\beta$ -karoten pada wortel (Daucus carota, L) mentah dan wortel rebus dengan spektrofotometri visibel. *Jurnal Farmasi Sains dan Praktis*, 5(1), 7-13. DOI: <https://doi.org/10.31603/pharmacy.v5i1.2293>
- Syahara, S., & Vera, Y. (2020). Penyuluhan pemanfaatan buah Tomat sebagai produk kosmetik

antioksidan alami di desa Manunggang Julu. *Jurnal Education and development*, 8(1), 21-21. DOI: <https://doi.org/10.37081/ed.v8i1.1488>

Kresnapati, B. A., Pratiwi, B. Y. H., & Muhsin, L. B. (2023). Perbedaan Kadar Likopen pada Saus Tomat yang Diproduksi Secara Tradisional dan Modern. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2212-2218.  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.10023>

Witari, I., Yuliana, & Asmar Yulastri. (2023). Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Kecantikan: Influence of Nutrition and Health on Beauty. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(2), 290–299. <https://doi.org/10.35473/jgk.v15i2.411>