

PENYULUHAN GIZI UNTUK KESEHATAN DAN KECANTIKAN RAMBUT PADA MASYARAKAT DAERAH KELAPA DUA KABUPATEN TANGERANG

Eti Herawati^{1,a)}, Lilies Yulastri^{1,b)}, Dinda Aulia Syafira Diana Feronza

Email : heratihaetami@gmail.com, liliesyulastri@gmail.com

¹Prodi Pendidikan Tata Rias 021-4715095/0818685826 Komplek UNJ Gedung H Lt.3
FT UNJ Jl. Rawamangun Muka Gedung H Lt.3 Jakarta Timur

Abstract

Society is the main agent of change in civilization. In order to create positive change habituation in society, massif and effective efforts need to be made so that the changes and habituation can take place continuously. Kelapa Dua Sub-District community, especially in Tangerang Regency, is a community that responsive to various changes. The problem of partners that raised in this community service program is training which related to health and hair beauty as well as related to nutrition science in Kelapa Dua community. The obstacles often experienced by partners are that the public does not yet have adequate information about hair health and related to nutrition science. These are the problems that must be solved in this program. With regard to the main issues mentioned, this program will offer solutions that are hoped to solve the problems of partners. The method used is by providing training on the relationship of nutrition science and health as well as the beauty of hair. With the information provided in this training, it is expected that the public will understand and care about the health of hair that affects beauty as well. The result of this community service program is that partners will have knowledge of the selection of good nutrition for hair health so that bias is beautiful and attractive at every turn. In addition, partners are spared diseases/problems that are often experienced in the hair, such as, dandruff, loss, even, baldness. The results of the program will be published in an accredited national journal.

Keywords : hair health and beauty, Kelapa Dua Community, nutrition science

Abstrak

Masyarakat adalah agen perubahan utama dalam sebuah peradaban. Untuk menciptakan perubahan/kebiasaan positif dalam masyarakat tentu perlu dilakukan upaya-upaya massif dan efektif agar perubahan dan pembiasaan itu dapat berlangsung secara terus menerus. Masyarakat Kecamatan Kelapa Dua khususnya di Kabupaten Tangerang merupakan masyarakat yang responsive terhadap berbagai perubahan. Permasalahan mitra yang diangkat pada program pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelatihan terkait kesehatan dan kecantikan rambut serta kaitannya dengan ilmu gizi pada masyarakat Kelapa Dua. Kendala-kendala yang sering dialami oleh mitra adalah masyarakat belum memiliki informasi yang memadai tentang kesehatan rambut dan kaitannya dengan ilmu gizi. Kedua hal inilah yang menjadi masalah yang harus diselesaikan dalam program ini. Berkaitan dengan masalah utama yang telah disebutkan, program ini akan menawarkan solusi yang diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan mitra. Metode yang digunakan adalah dengan cara memberikan pelatihan tentang kaitan ilmu gizi dan kesehatan juga kecantikan rambut. Dengan informasi yang diberikan pada pelatihan ini diharapkan masyarakat menjadi paham dan peduli akan kesehatan rambut yang berpengaruh juga pada kecantikan. Hasil dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah mitra akan memiliki pengetahuan mengenai pemilihan gizi yang baik bagi kesehatan rambut agar bias tampil cantik dan menarik dalam setiap kesempatan. Selain itu, mitra menjadi terhindar dari penyakit/masalah yang sering dialami pada bagian rambut, seperti, ketombe, kerontokan, bahkan, kebotakan. Hasil dari program ini akan dipublikasikan dalam jurnal nasional yang telah terakreditasi.

Kata Kunci : ilmu gizi, kesehatan dan kecantikan rambut, masyarakat kelapa dua

PENDAHULUAN

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan dan kecantikan untuk menjaga agar kebutuhan pembentukan jaringan kulit dan rambut tetap terpenuhi. Kecantikan merupakan karakteristik yang memberikan pengalaman persepsi, kesenangan, makna, atau kepuasan. Kecantikan dan kesehatan tubuh merupakan hal penting untuk diperhatikan. Karena kecantikan dan kesehatan hubungannya sangat erat. Semua orang mendambakan kulit dan rambut yang sehat dan cantik. Maka dari itu saat ini banyak teknologi yang menawarkan perawatan dan kecantikan kulit. Baik itu teknologi kimia fisika maupun dari alam. Adapun beberapa komponen alam yang dapat merawat kecantikan dan kesehatan kulit dan rambut, yaitu mineral, vitamin, protein, dan lemak. Kandungan komponen alam sangat berguna untuk kesehatan dan kecantikan kulit dan rambut.

Istilah sehat dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Tidak sedikit orang mengatakan sehat jika tubuhnya merasa segar dan nyaman. Bahkan seorang dokter pun akan menyatakan pasiennya sehat jika menurut hasil pemeriksaan yang dilakukannya mendapatkan seluruh tubuh pasien berfungsi secara normal. Namun demikian, pengertian sehat yang sebenarnya tidaklah demikian. Pengertian sehat menurut UU Pokok Kesehatan No.9 tahun 1960, Bab 1 Pasal 2 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pengertian sehat tersebut sejalan dengan pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1975 sebagai berikut : Sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial termasuk kesehatan rambut.

Rambut sehat adalah rambut yang terhindar dari berbagai masalah atau penyakit. Rambut sehat akan menampilkan kilau yang bersinar, tekstur yang lembut, mudah diatur, serta tumbuh dengan sempurna. Rambut yang sehat selalu dipengaruhi oleh perawatan rambut sehari-hari, oleh karena itu sangat penting merawat rambut secara rutin agar kesehatan tetap terjaga.

Di Era milenial ini, Banyak masyarakat yang mengabaikan asupan gizi terbaik yang berpengaruh pada kesehatan dan kecantikan rambut. Produk instan dan makanan olahan menjadi favorit masyarakat akhir-akhir ini. Secara tak sadar, asupan makanan itulah yang mempengaruhi kesehatan rambut kita. Gizi tidak hanya memberikan pengaruh pada kesehatan tubuh, tetapi juga pada organ lain, seperti rambut.

Masyarakat Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang, khususnya warga Kelurahan Kelapa Dua, merupakan masyarakat milenial yang berlokasi strategis diapit oleh beberapa mall besar dan fasilitas-fasilitas lain yang memberikan banyak kemudahan bagi masyarakat, terutama dalam ketersediaan, keragaman, dan kepraktisan kuliner yang mempengaruhi pemilihan menu makanan masyarakat. Tak jarang, masyarakat lebih senang membeli makanan jadi karena menjadi praktis dengan mengabaikan asupan gizi yang baik dan seimbang bagi kebutuhan tubuh.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis berupaya memberikan kontribusi pemecahan masalah yang efektif dan langsung pada sasaran, yaitu berupa pelatihan tentang pemberian informasi sebagai langkah awal dari pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam bentuk kegiatan “Pelatihan Ilmu Gizi bagi Kesehatan dan Kecantikan Rambut pada Masyarakat Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang”.

Pelatihan ini diharapkan mampu memberikan penguatan dan menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi bagi kesehatan dan kecantikan rambut agar masyarakat Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang khususnya dapat terhindar dari permasalahan-permasalahan yang diakibatkan oleh kerusakan rambut dan memiliki rambut yang sehat serta indah.

PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan analisis situasi di lingkungan mitra maka dalam dirumuskan permasalahan antara lain:

1. Banyak masyarakat Kecamatan Kelapa Dua memiliki masalah-masalah kerusakan rambut karena minimnya pengetahuan yang memadai tentang pentingnya perawatan rambut.
2. Banyak masyarakat Kecamatan Kelapa Dua belum memiliki informasi dan pengetahuan tentang pengaruh ilmu gizi bagi kesehatan dan kecantikan rambut.

METODOLOGI KEGIATAN

Langkah-langkah Pelaksanaan

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Observasi lapangan

- Survey lokasi untuk pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui dan mengenal kondisi Ibu-Ibu PKK di Kelurahan Kelapa Dua
2. Pendekatan kepada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Kelapa Dua

Mengunjungi ibu-ibu PKK warga Kelurahan Kelapa Dua, berdiskusi tentang kehidupan kegiatan program PKK yang ada.
 3. Memberikan materi tentang penyuluhan gizi untuk Kesehatan dan kecantikan rambut pada masyarakat daerah kelurahan Kelapa Dua yang dilakukan pada hari Senin tanggal 24 Agustus 2020 di Aula Kelurahan Kelapa Dua Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang.

Pendekatan Kepada Warga

Pendekatan kepada warga dilakukan dengan mengunjungi kantor kelurahan, Kelapa dua yang terkait untuk meminta izin dan menanyakan kegiatan yang biasa dilakukan ibu-ibu PKK di Kelurahan Kelapa Dua. Hal ini dilakukan dalam rangka mengenal dan mempermudah pendekatan seperti apa dan bagaimana sehingga pelaksanaan proses pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan maksimal. Kemudian dilakukan kunjungan ke beberapa ibu-ibu PKK untuk melihat secara langsung kondisi warga Kelurahan Kelapa Dua.

Partisipasi Dalam Pelaksanaan Program

1. Pejabat Desa

Melakukan pendekatan kepada aparat pemerintahan kelurahan kelapa dua kecamatan kelapa dua kabupaten Tangerang dalam rangka discussion, PKK, menentukan waktu serta menyediakan tempat/ruangan untuk penyuluhan, dan mengkoordinir kader PKK selaku target sasaran penyuluhan. Selanjutnya memberikan materi, penyuluhan secara langsung kepada ibu-ibu penggerak PKK warga Kelurahan Kelapa Dua Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang.
2. Kader Penggerak PKK

Menghadiri penyuluhan, berperan sebagai peserta penyuluhan dan penyambung lidah ke masyarakat khususnya ibu-ibu rumah tangga, sehingga ilmu yang disampaikan membantu memperbaiki kesehatan dan kecantikan rambut dalam rangka perubahan pola pikir ibu-ibu Kelurahan Kelapa Dua bahwa Kesehatan dan kecantikan dilakukan tidak hanya di salon-salon kecantikan tetapi juga harus dirawat dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi.
3. Mahasiswa

Membantu melakukan perencanaan dan, membantu teknis kegiatan penyuluhan.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Melakukan kunjungan untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dijalankan. Evaluasi dilakukan pasca kegiatan dengan melakukan kunjungan akan melihat penerapan yang dilakukan ibu-ibu PKK dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

No	Tahapan	Output
1	Penyusunan konsep penyuluhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teridentifikasi standar kompetensi, kompetensi dasar dan indikator hasil penyuluhan 2. Teridentifikasi materi pelatihan penyuluhan gizi untuk kecantikan dan Kesehatan rambut. 3. Teridentifikasi alokasi waktu pelatihan yang dibutuhkan. 4. Teridentifikasi metode penyuluhan yang akan dilakukan. 5. Teridentifikasi sumber, media dan alat pelatihan
2	Penyusunan media dan hand out	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tersusun media pembelajaran yang akan digunakan dalam bentuk power point, foto, dsb 2. Tersusun hand out materi penyuluhan yang akan diberikan kepada peserta
3	Persiapan Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan bahan dan alat penyuluhan 2. Terkoordinasikan dengan pihak kelurahan dan kader PKK untuk persiapan tempat, peserta dan hal teknis lain yang dibutuhkan dalam penyuluhan 3. Penggandaan <i>hand out</i> dan buku saku 4. Persiapan transportasi dan distribusi logistik
4	Pelaksanaan Penyuluhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta penyuluhan dapat memahami materi penyuluhan gizi untuk Kesehatan dan kecantikan rambut pada masyarakat daerah kelurahan kelapa dua 2. Peserta dapat mengetahui tentang penyuluhan gizi untuk Kesehatan dan kecantikan rambut pada

No	Tahapan	Output
		masyarakat daerah kelurahan kelapa dua
5	Evaluasi Penyuluhan	1. Diperoleh informasi tentang kualitas proses penyuluhan 2. Diperoleh informasi tentang hasil penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Observasi Lapangan

Pada bulan Juni 2020 dilakukan observasi lapangan Kelurahan Kelapa Dua Tangerang. Observasi ini bertujuan untuk melihat kondisi lingkungan dan masyarakat khususnya ibu-ibu PKK di Kelapa Dua Tangerang. Observasi dilakukan dengan melakukan kunjungan ke Pemerintah Daerah setempat, lingkungan desa dan ibu-ibu PKK warga setempat. Hasil observasi menunjukkan di Kelapa Dua Tangerang masyarakatnya cukup maju. Namun hal tersebut belum didukung dengan kondisi warga yang baik, masih banyak warga yang belum memperhatikan gizi untuk memelihara kesehatan dan kecantikan. Hal ini umumnya disebabkan karena belum dimilikinya pengetahuan tentang hal tersebut.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, dapat diketahui bahwa ibu-ibu PKK ibu-ibu PKK di Kelapa Dua Tangerang membutuhkan penyuluhan dan pelatihan tentang makna gizi untuk kesehatan sehingga dapat mengubah pola pikir dan perilaku ibu-ibu dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan dengan pemahaman dan penerapan tentang gizi untuk kesehatan sehari-hari dapat mengubah ibu-ibu di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang agar memiliki pengetahuan tentang penerapan gizi untuk kesehatan dan kecantikan.

Pendekatan Kepada Warga

Pendekatan pertama yang dilakukan adalah dengan melakukan focus group discussion (FGD) dengan pejabat daerah setempat yaitu Kepala Kelapa Dua beserta jajarannya. FGD ini bertujuan untuk membahas potensi wilayah, masalah yang dihadapi dan solusi yang akan dilakukan, sasaran target yang akan dituju, hasil yang ingin dicapai.

Hasil FGD diperoleh dibutuhkan suatu pelatihan untuk meningkatkan kesadaran ibu-ibu untuk memelihara kesehatan rambut. Kesadaran tersebut juga perlu diimbangi dengan informasi yang cukup mengenai faktor-faktor yang harus diperhatikan bila akan menjaga kesehatan dan kecantikan. Hal tersebut dikarenakan penduduk di Kelapa Dua Tangerang mayoritas berpendidikan setara Sekolah Menengah saja. Oleh karena itu akan dilakukan

pelatihan tentang perawatan rambut untuk kesehatan dan kecantikan ibu-ibu di Kelapa Dua Tangerang. Sasaran target yang dituju adalah kader-kader PKK di Kelapa Dua Tangerang. Kader PKK dipilih agar dapat menjadi penggerak dan pengawas masyarakat setempat untuk mengubah pola pikir ibu-ibu sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya merawat rambut untuk kesehatan dan kecantikan.

Memberikan Pelatihan

Pada bulan Agustus 2020 dilakukan pelatihan memelihara kesehatan rambut. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang perawatan rambut sehingga dapat berdampak kesehatan.

Sebelum dilakukannya pelatihan, masyarakat diberikan pretest terkait pengetahuan kesehatan rambut yang mereka ketahui selama ini. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah mereka sudah mengerti tentang kesehatan rambut atau belum. Berdasarkan hasil pretest adalah: setelah dilakukan pelatihan, peserta diberikan posttest. Posttest ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta dapat menerima dan memahami materi pelatihan dengan baik. Berdasarkan hasil post test, peserta dapat menjawab dengan baik.

Pelatihan tentang Pemeliharaan Rambut untuk Kesehatan dan Kecantikan

Pada pelatihan ini diberikan materi tentang pemeliharaan kesehatan rambut untuk kecantikan paripurna. Pelatihan dilakukan di Kantor Kelurahan Kelapa Dua Tangerang kepada ibu-ibu kader PKK berjumlah 15 orang, dihadiri oleh Ibu Ketua PKK Kelurahan Kelapa Dua Tangerang. Peserta sangat antusias dan fokus mengikuti kegiatan pelatihan tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kelurahan Kelapa Dua Tangerang yang berbatasan dengan Jakarta, juga sebagai daerah penyangga ibukota memiliki warga dengan etnis dan suku yang bervariasi. Kesadaran memelihara kesehatan masyarakat sudah memiliki namun perlu diperjelas dengan adanya pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan warga diantaranya pelatihan tentang gizi untuk kesehatan dan kecantikan.

Pada saat pelatihan peserta terlihat antusias dengan memberikan banyak tanggapan dan pertanyaan. Berdasarkan hasil posttest diketahui peserta pelatihan telah memahami mengenai gizi untuk kesehatan dan kecantikan. Namun masih diperlukan evaluasi apakah materi tersebut sudah benar-benar diterapkan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Diharapkan ada keberlanjutan dari kegiatan pelatihan tentang gizi untuk kesehatan dan kecantikan ini, juga pelatihan-pelatihan lain yang bertujuan untuk menambah keterampilan ibu-ibu PKK di Kelapa Dua Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Dajaeni, S. 1999a. Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan Profesi Jilid I. Jakarta
- Anonim (2013) perawatan kulit kepala dan rambut. Diakses: 14 April 2013.<http://sehat.studiokita.net/2013/06/perawatan-kulit-kepala-dan-rambut.html>
- Naviri, Tim. 2011. Buku Pintar Perawatan Kecantikan. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Novita, Windya. 2010. Buku Pintar Merawat Kecantikan Di Rumah. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rachmawati, Dina; Destria Indah Sari. 2019. Teknologi Kosmetik. Malang: CV IRDH.
- Wikipedia, Kelapa Dua, Tangerang. https://id.wikipedia.org/wiki/Kelapa_Dua,_Tangerang.