

**EDUKASI KESEHATAN RAMBUT MELALUI BUKU
PEMBELAJARAN GIZI KECANTIKAN RAMBUT PADA
MASYARAKAT KECAMATAN MUARA GEMBONG,
KABUPATEN BEKASI, JAWA BARAT**

Dra. Eti Herawati, M.Si dr. Elvyra Yulia, Sp. Ak Dr. Dwi Atmanto, M.Si Farah
Fatmasari Munandar Putri Nabila

Program Studi Pendidikan Tata Rias
Universitas Negeri Jakarta
Indonesia

Herawatihaetami@gmail.com elvyrayulia@gmail.com dwiatmanto64@gmail.com
farahfatmasari7@gmail.com putrinbll@gmail.com

Abstract

The purpose of education will certainly not be separated from a process called the teaching and learning process. Currently, teaching and learning activities are not only limited to teachers as educators in delivering subject matter, but various strategies, technologies and approaches that are tailored to individual needs and students are required to be active in teaching and learning activities. In order to improve life and livelihood in the area of Pantai Mekar Muara Gembong village, Bekasi Regency, West Java. It is necessary to have adequate learning resources and be adjusted to the needs through the provision of facilities and infrastructure in the form of libraries. One of the books that will be used as a library book is a book about nutrition for hair health and beauty. The scope of this book is the definition of nutrition, the content of nutrients needed by hair, and the relationship between nutrition and hair health and beauty. After carrying out counseling in Muara Gembong, there was an increase in knowledge about hair health nutrition in the trainees (community) with pre-test results in the range of 40-60 amounting to 8 people (31%), value range 61-80 amounting to 10 people (38%), value range 81-100 amounting to 8 people (31%). Meanwhile, in the post test, the results in the range of 40-60 amounted to 6 people (23%), the score range of 61-80 amounted to 12 people (46%), and the score range of 81-100 amounted to 8 people (31%). This means that there was an increase in knowledge about hair health nutrition for 26 training participants (community) in the value range of 61-80 as much as (8%).

Keywords: hair health, nutritional knowledge, library books

Abstrak

Tujuan pendidikan tentu nya tidak akan lepas dari suatu proses yang dinamakan dengan proses belajar mengajar. Saat ini kegiatan belajar mengajar tidak hanya terbatas pada guru sebagai pendidik dalam penyampaian materi pelajaran, tetapi beragam strategi, teknologi dan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individual serta peserta didik dituntut untuk aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Dalam rangka meningkatkan kehidupan dan penghidupan di wilayah kelurahan Pantai mekar Muara Gembong Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Di perlukan sumber belajar yang memadai dan disesuaikan dengan kebutuhan melalui penyediaan sarana dan prasarana yang berbentuk perpustakaan. Salah satu buku yang akan dijadikan buku perpustakaan adalah buku tentang gizi untuk kesehatan dan kecantikan rambut. Ruang lingkup yang disusun pada buku ini adalah pengertian gizi, kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh rambut, serta keterkaitan antara gizi dengan kesehatan dan kecantikan rambut. Setelah melaksanakan penyuluhan di Muara Gembong terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi kesehatan

rambut pada peserta pelatihan (masyarakat) dengan hasil pre test pada rentang 40-60 berjumlah 8 orang (31%), rentang nilai 61-80 berjumlah 10 orang (38%), rentang nilai 81-100 berjumlah 8 orang (31%). Sedangkan pada post test didapatkan hasil pada rentang 40-60 berjumlah 6 orang (23%), rentang nilai 61-80 berjumlah 12 orang (46%), dan rentang nilai 81-100 berjumlah 8 orang (31%). Artinya, terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi kesehatan rambut terhadap 26 peserta pelatihan (masyarakat) pada rentang nilai 61-80 sebanyak (8%).

Kata Kunci: kesehatan rambut, pengetahuan gizi, buku perpustakaan

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Pendidikan sangat mempengaruhi kualitas suatu bangsa, pendidikan tentunya memegang peranan penting dalam membentuk, mengeksplorasi, dan mengembangkan sumber daya manusia di suatu wilayah, karena pada hakekatnya pendidikan tidak semata-mata hanya memperluas pengetahuan dan mengasah aspek kognitif saja, tetapi juga hal lain seperti pembentukan karakter dan eksplorasi keterampilan yang dimiliki setiap orang.

Dalam mencapai suatu tujuan pendidikan tentunya tidak akan lepas dari suatu proses yang dinamakan dengan proses belajar mengajar. Saat ini kegiatan belajar mengajar tidak hanya terbatas pada guru sebagai pendidik dalam penyampaian materi pelajaran, tetapi beragam strategi, teknologi dan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individual serta peserta didik dituntut untuk aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

Dalam rangka meningkatkan kehidupan dan penghidupan di wilayah kelurahan Pantai mekar Muara Gembong Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Di perlukan sumber belajar yang memadai dan disesuaikan dengan kebutuhan melalui penyediaan sarana dan prasarana yang berbentuk perpustakaan. Salah satu buku yang akan dijadikan buku perpustakaan adalah buku tentang gizi untuk kesehatan dan kecantikan rambut.

Pengabdian pada Masyarakat yang akan dilaksanakan di Kelurahan Pantai mekar, muara, Bekasi Jawa barat memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat Muara Gembong dimana FT UNJ akan membuat satu buah perpustakaan dimuara gembong dimana setiap program studi di FT UNJ diperlukan untuk menyubangkan bukubuku terbaik yang akan digunakan untuk mengisi perpustakaan tersebut.

Kegiatan yang ingin dicapai untuk memenuhi pernyataan misi, tujuan adalah hasil akhir yang akan dicapai dalam jangka waktu satu atau lima tahun. Adapun permasalahan

kegiatan tahun 2024 yang telah ditetapkan Kelurahan Kelurahan Pantai mekar, muara gembong, Bekasi Jawa barat Bersama FT UNJ untuk mencerdaskan masyarakat agar gemar membaca dengan disediakan sebuah perpustakaan di Muara Gembong sehingga sumber belajar dalam hal ini buku yang dihasilkan lebih bermanfaat apabila akan digunakan secara terus menerus.

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberi wawasan tentang kebutuhan gizi untuk menjaga Kesehatan rambut dengan memanfaatkan sumber daya alam, melatih masyarakat mitra agar memiliki pengetahuan mengenai kesehatan rambut dan pencegahan berbagai macam penyakit rambut, dan menerapkan pengetahuan dalam memanfaatkan sumber daya lokal tumbuhan dalam rangka menjaga diri terhadap berbagai penyakit rambut yang bisa timbul, khususnya dalam pembuatan buku sebagai literasi untuk menjaga kesehatan rambut.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan dan kecantikan untuk menjaga agar kebutuhan pembentukan jaringan kulit dan rambut tetap terpenuhi. Kecantikan bagi orang indonesia adalah memiliki tubuh yang langsing dan ideal. Kecantikan merupakan karakteristik yang memberikan pengalaman persepsi, kesenangan, makna, atau kepuasan. Kecantikan dan kesehatan tubuh merupakan hal penting untuk diperhatikan.

Macam-macam zat gizi yang dibutuhkan tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat menyediakan berbagai macam kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Terdapat dua macam sumber lemak secara umum, yaitu lemak nabati serta lemak hewani. Vitamin adalah komponen gizi yang sangat penting dibutuhkan tubuh.

Setiap orang menginginkan memiliki rambut yang sehat, terutama kaum wanita. Berbagai cara pun dilakukan untuk mendapatkan rambut yang cantik dan bersih. 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.

Untuk menangani permasalahan yang terjadi pada mitra (peserta pelatihan) adalah dengan melakukan analisis kebutuhan pada lokasi mitra. Hal ini akan membantu mitra yaitu peserta pelatihan (masyarakat) dalam menumbuhkan motivasi untuk mau dan mampu dalam mengikuti program pelatihan dan penyuluhan dibidang kesehatan dan kecantikan gizi rambut.

Permasalahan lain yang menjadi fokus pada program ini adalah banyak peserta (masyarakat) di wilayah Mitra yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang cukup mengenai cara memelihara kesehatan rambut. Untuk menangani masalah tersebut, solusi yang disepakati oleh pengusul dan mitra adalah dengan memberikan program pelatihan dalam bentuk penyuluhan tentang edukasi bagaimana pemenuhan zat-zat gizi dalam menunjang kecantikan dan kesehatan rambut. Program pelatihan ini memiliki dua sasaran utama. Pertama, meningkatkan pengetahuan dasar mengenai zat-zat gizi yang penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan rambut, dengan memberikan buku ilmu gizi dimana pengusul menjelaskan tentang tata cara dalam merawat rambut dan memberikan masukan tentang usaha-usaha apa yang harus dilakukan dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi khususnya gizi untuk Kesehatan tubuh dan kecantikan rambut.

Kedua, untuk meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan melalui pendekatan On Job Training (OJT) dimana metode ini akan mengajarkan peserta pelatihan tentang pentingnya sanitasi hygiene dalam aktifitas dilingkungan keluarga dan tempat pekerjaannya. Langkah proses OJT ini meliputi tindakan pelatihan pembuatan sabun cair badan menggunakan ekstrak daun mangrove, yang dapat menjaga kebersihan diri sendiri, dan saat berada di area lingkungan rumah atau diluar rumahnya. Proses ini bila dilaksanakan dengan baik oleh peserta pelatihan akan memiliki peningkatan perilaku hidup sehat. (Try et al., 2021

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan dengan menyelenggarakan penyuluhan secara langsung dengan pendekatan On Job Training , dengan peserta berjumlah 26 orang dari ibu-ibu warga Kelurahan Pantai Mekar yang diberikan pengetahuan dan penyuluhan dalam bentuk penjelasan ilmu gizi dengan membagikan media pembelajaran berupa buku ilmu gizi kesehatan dan kecantikan rambut. On Job

Training dimaksudkan untuk membekali peserta agar dapat memelihara Kesehatan tubuh dan rambutnya melalui bekal ilmu gizi yang didapat melalui penyuluhan. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan adalah sebagai berikut :

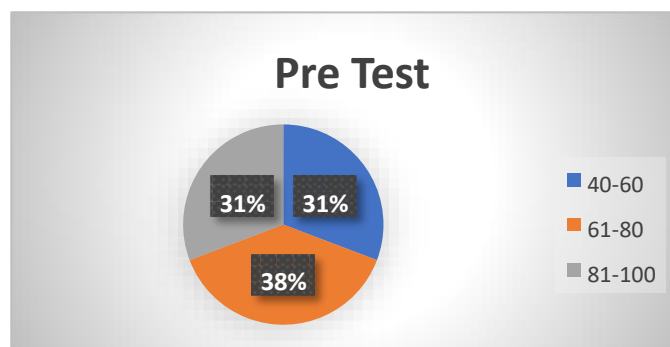
- a. Observasi lapangan
- b. Identifikasi permasalahan dan kelemahan mitra
- c. Penawaran solusi pada mitra
- d. Implementasi produk
- e. Evaluasi kegiatan

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur, dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilaksanakan perencanaan solusi. Selanjutnya mengimplementasikan solusi yang ditawarkan oleh mitra.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

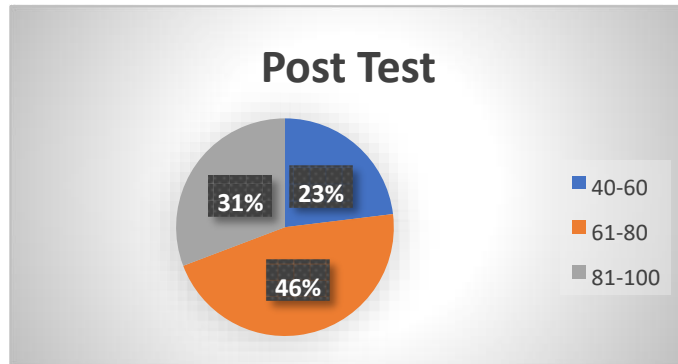
Hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat menunjukkan bahwa dari 26 para peserta yang mengikuti kegiatan berada di rentan usia 26-45 tahun ke atas, dengan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SMA, dan bermukim di desa Pantai Mekar.

Hasil penyebaran kuisioner terhadap 26 responden warga kelurahan Pantai Mekar melalui lembaran soal, pada tahap Pre-Test memperoleh data bahwa tingkat kemampuan peserta berbeda-beda dalam mengerjakan soal. Peserta sebagian besar mendapat nilai dalam rentang 40-60 berjumlah 8 orang (31%), rentang nilai 61-80 berjumlah 10 orang (38%), rentang nilai 81-100 berjumlah 8 orang (31%).



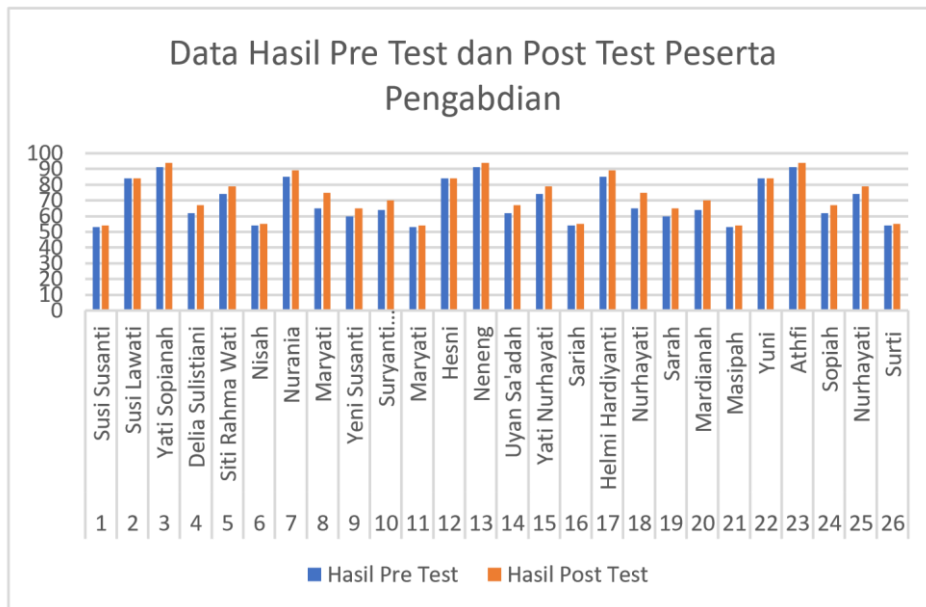
Gambar 1. Diagram Pre Test

Selanjutnya dilakukan penyebaran kuisioner terhadap 21 responden warga kelurahan Pantai Sederhana melalui lembaran soal, pada tahap Post-Test memperoleh data bahwa kemampuan peserta meningkat pada pengerjaan soal post test. Peserta yang mendapat nilai pada rentang 40- 60 berjumlah 6 orang (23%), rentang nilai 61-80 berjumlah 12 orang (46%), dan rentang nilai 81-100 berjumlah 8 orang (31%).



Gambar 2. Diagram Post Test

Diagram Perbandingan data hasil Pre-Test dan post-test. Terlihat bahwa peserta mengalami peningkatan nilai pada pengerjaan post-tes. Dapat disimpulkan dengan adanya pemberian materi kepada peserta terdapat peningkatan pengetahuan mengenai zat-zat gizi untuk kesehatan rambut



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test

Hasil kegiatan pengabdian pada Masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut :

a. Keberhasilan target jumlah peserta dalam penelitian

Target peserta pelatihan seperti yang direncanakan sebelumnya yaitu 26 peserta ibu-ibu kelurahan Pantai Mekar sempurna. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil.

b. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan sudah cukup baik dilihat dari hasil post test terdapat peningkatan nilai, namun karena keterbatasan fasilitas dan waktu yang singkat saat pelatihan, kurangnya waktu peserta untuk mempelajari buku gizi secara mendalam sehingga ilmu yang didapatkan kurang maksimal, disamping tempat pelatihan yang kurang kondusif khususnya sarana dan prasarana yang terbatas, dirasakan pelatihan jadi kurang maksimal. Namun untuk mengoptimalkan hasil pelatihan, peneliti memberikan bekal buku gizi untuk dipelajari mitra di rumah agar dapat mempraktikannya dalam menjaga Kesehatan tubuh dan merawat rambutnya sehari-hari.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah program ini telah terselenggara dengan baik, dan berjalan lancar sesuai dengan rencana dan tujuan kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik, terbukti dari hasil Post Test (setelah pelatihan) ,dibandingkan Pre test (sebelum pelatihan) mendapat hasil ketercapaian pada peningkatan pengetahuan peserta pelatihan sebanyak 8%, khususnya pengetahuan mengenai materi tentang gizi untuk kesehatan tubuh dan kecantikan rambut.

Diharapkan adanya keberlanjutan kegiatan Pengabdian pada masyarakat agar membawa manfaat bagi mitra dan peneliti.



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Desa Pantai Mekar



Gambar 5. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Budianto A K. 2009. Pangan, Gizi, dan Pembangunan Manusia Indonesia: DasarDasar Ilmu Gizi. Malang: UMM Press. Irianto K dan Waluyo K. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Yrama Widya.
- Fauziah , Rifki. 2015. Cantik Sehat & Awet Muda dengan Buah dan Sayur. Yogyakarta: Notebook
- Moehji, Sjahmien.2017. Dasar-dasar Ahli Gizi 2 Jakarta: Pustaka Kemang Nasruddin, N. I. Definisi Ilmu Gizi, Kategori, Dan Faktor–Faktor Memengaruhi Status Gizi. Kesehatan Dan Gizi Untuk Anak, 47.
- Sutanto, Kusumadewi, dkk. 2012. Pengetahuan dan Seni Tata Rambut Modern.

Jakarta: CVMeutia Cipta Sarana.

Wulandari, Tantri. 2014. Cantik Nggak Harus Repot!. Yogyakarta: Flashbook

Yuliawati, D. (2021). Konsep Dasar Ilmu Gizi.

<http://digilib.unimed.ac.id/19178/3/10.%20NIM.%20509344015%20CHAPTER>

[%20I.pdf](http://digilib.unimed.ac.id/19178/3/10.%20NIM.%20509344015%20CHAPTER%20I.pdf) <https://www.fimela.com/beauty/read/3717933/pentingnya-protein>

dalam mencegah rambut rontok

<https://nutrilite.co.id/healthy-lifestyle/uncategorized/khasiat-protein-untuk-rambut>

kulit

<https://e-journal.uajy.ac.id/8621/3/2BL01226.pdf> [https://www.klikdokter.com/info-](https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/6-gangguan-kesehatanyangdapat-dideteksi-dari-rambut-anda)

sehat/kesehatan-umum/6-gangguan-kesehatanyangdapat-dideteksi-dari-

rambut-anda

<https://www.fimela.com/beauty/read/3717933/pentingnya-protein>

dalam mencegah rambut rontok

<https://www.tresemme.com/id/caranya/tutorial-rambut/protein-agar>

rambut lembut.htm

<https://www.tresemme.com/id/caranya/5-manfaat-menggunakan-vitamin-rambut>

secara-rutin.html

<https://www.dove.com/id/stories/tips-and-how-to/hair-care-tipsadvice/5-jenis>

vitamin-yang-dibutuhkan-rambut-untuk-tetap-sehat.html 27

<https://www.halodoc.com/artikel/kurang-vitamin-pengaruhi-kesehatan-rambut>

http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KEL

UARGA/1975012_82001122-SUCIATI/rambut.pdf (E-book)

<https://doktersehat.com/gaya-hidup/kulit-kecantikan/ciri-rambut-sehat/>

<https://google.com/translate?u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6>

380979/&hl=id&sl=en&tl=id&client=srp&prev=search