

SOSIALISASI TENTANG VITAMIN DAN MINERAL UNTUK RAMBUT DAN KUKU

**Rizqa Haerani^{1*}, Amir Syafruddin¹, Lailan Safina Nasution¹,
Heryanto¹, ZainyHamzah¹, Ratu Raniazahra Jonis¹, Nur
Chomsatun Fasyarofa Thoibah¹**

¹ Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*Email koresponden : rizqa.haerani@umj.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan rambut dan kuku sering kali menjadi indikator penting dari kesehatan umum seseorang. Vitamin dan mineral memegang peranan krusial dalam mendukung pertumbuhan, kekuatan, dan perbaikan rambut serta kuku. Kekurangan nutrisi penting dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kerontokan rambut, kuku rapuh, dan kondisi kulit kepala yang tidak sehat. Metode yang digunakan berupa penyelenggaraan workshop dan seminar untuk memberikan edukasi langsung, serta distribusi materi informasi seperti brosur dan poster yang menjelaskan peran vitamin dan mineral. Tujuan sosialisasi ini adalah memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang peran vitamin dan mineral dalam kesehatan rambut dan kuku. Serta bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang cara memenuhi kebutuhan nutrisi mereka melalui pola makan yang seimbang dan suplemen yang sesuai, serta mengatasi miskonsepsi umum tentang nutrisi rambut dan kuku. Kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang peran penting vitamin dan mineral dalam kesehatan rambut dan kuku. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai sumber makanan yang kaya nutrisi dan manfaat suplemen.

Kata kunci : Edukasi Kesehatan, Vitamin dan mineral, Nutrisi rambut dan kuku

ABSTRACT

The health of hair and nails is often an important indicator of a person's general health. Vitamins and minerals play a crucial role in supporting the growth, strength, and repair of hair and nails. Lack of essential nutrients can lead to various problems, such as hair loss, brittle nails, and unhealthy scalp conditions. The method used in the form of organizing workshops and seminars to provide direct education, as well as the distribution of information materials such as brochures and posters that explain the role of vitamins and minerals. The purpose of this socialization is to provide clear and understandable

information about the role of vitamins and minerals in the health of hair and nails. As well as aiming to educate the public on how to meet their nutritional needs through a balanced diet and appropriate supplements, as well as overcoming common misconceptions about hair and nail nutrition. Socialization activities successfully improve people's understanding of the important role of vitamins and minerals in the health of hair and nails. Participants showed increased knowledge of nutrient-rich food sources and the benefits of supplements.

Key Words: Health Education, Vitamins and minerals, Hair and nail Nutrition

1. PENDAHULUAN

Kesehatan rambut dan kuku sering kali menjadi indikator penting dari kesehatan umum seseorang. Vitamin dan mineral memegang peranan krusial dalam mendukung pertumbuhan, kekuatan, dan perbaikan rambut serta kuku. Kekurangan nutrisi penting dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kerontokan rambut, kuku rapuh, dan kondisi kulit kepala yang tidak sehat.

Meskipun banyak informasi tersedia tentang peran nutrisi dalam kesehatan tubuh, kesadaran masyarakat tentang bagaimana vitamin dan mineral secara spesifik memengaruhi rambut dan kuku sering kali masih terbatas. Banyak orang tidak menyadari pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi tertentu atau peran suplemen dalam menjaga kesehatan rambut dan kuku.

Dengan latar belakang ini, sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang peran vitamin dan mineral dalam kesehatan rambut dan kuku.

Sosialisasi ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang cara memenuhi kebutuhan nutrisi mereka melalui pola makan yang seimbang dan suplemen yang sesuai, serta mengatasi miskonsepsi umum tentang nutrisi rambut dan kuku.

2. METODE

Penyelenggaraan workshop dan seminar untuk memberikan edukasi langsung, serta distribusi materi informasi seperti brosur dan poster yang menjelaskan peran vitamin dan mineral. Selain itu, kampanye melalui media sosial dan platform online akan digunakan untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan memastikan penyebaran informasi yang efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang peran penting vitamin dan mineral dalam kesehatan rambut dan kuku. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai sumber

makanan yang kaya nutrisi dan manfaat suplemen. Materi edukasi yang disebarluaskan efektif dalam mengedukasi masyarakat, dan umpan balik menunjukkan adanya perubahan positif dalam kebiasaan pola makan dan perawatan rambut serta kuku.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya vitamin dan mineral seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, zat besi, zinc dan selenium yang baik untuk kesehatan rambut dan kuku. Serta terjadi peningkatan pengetahuan tentang sumber makanan yang kaya nutrisi karena makanan kaya nutrisi di dalamnya mengandung vitamin, mineral, karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak dan lemak sehat dan juga suplemen yang sesuai untuk kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung sosialisasi tentang vitamin dan mineral untuk rambut dan kuku. Terima kasih kepada narasumber, tim pelaksana, serta mitra yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi. Dukungan dan partisipasi Anda sangat berharga dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya nutrisi untuk kesehatan rambut dan kuku. Semoga

informasi yang telah disampaikan dapat memberikan manfaat dan mendorong perubahan positif dalam gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia PustakaUtama.
- Darmawan, R. (2020). Panduan Nutrisi Seimbang untuk Kesehatan Kulit dan Rambut. Jakarta: EGC.
- Handayani, S. (2020). Peranan Gizi Mikro dalam Kesehatan Kulit, Rambut, dan Kuku. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanto, H. (2020). Makanan Sehat untuk Kecantikan Rambut dan Kuku. Yogyakarta: Kanisius.