

## **Peningkatan Pemahaman Penggunaan Minyak Goreng Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidanegara Kabupaten Cilacap**

**Wahyu Wahid Muttaqin<sup>1</sup>, Deni Agus Setia Permana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Al-Irsyad Cilacap. Fakultas Ilmu Kesehatan. Prodi D3 Fisioterapi  
e-mail: okymcakkep@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Al-Irsyad Cilacap. Fakultas Farmasi. Prodi D3 Farmasi.  
e-mail: denihagus@gmail.com

### **Abstrak**

Permasalahan yang muncul pada tingginya angka kejadian stroke di Kabupaten Cilacap khususnya Kelurahan Sidanegara. Salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian stroke adalah dengan melakukan pelatihan penggunaan minyak goreng yang baik dan benar pada masyarakat di Kelurahan Sidanegara Kabupaten Cilacap. Penggunaan minyak goreng untuk konsumsi merupakan kebutuhan yang sangat vital dalam mengolah makanan, oleh karena itu perlu dilakukan pengenalan kepada masyarakat tentang penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi. Tujuan dari kegiatan ini agar masyarakat Kelurahan Sidanegara, memahami bagaimana cara penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi dan terjadinya penurunan penderita stroke di Kelurahan Sidanegara khususnya dan Kabupaten Cilacap pada umumnya. Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan berupa pemberian materi tentang pemakaian minyak goreng dan manfaat minyak goreng, pelatihan mencermati minyak yang baik dan jelek, praktik mandiri dan uji coba cara menentukan minyak yang baik. Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2020 yang diikuti oleh ibu-ibu dan anggota PKK Kelurahan Sidanegara. Hasil evaluasi kegiatan berupa para ibu dan anggota PKK telah dapat mempraktikkan penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi, melakukan penampungan minyak yang tidak layak konsumsi agar tidak mencemari lingkungan, serta mengembangkan bank minyak kepada ibu-ibu dan anggota PKK Kelurahan Sidanegara.

**Kata Kunci:** Minyak Goreng, Stroke, Kelurahan Sidanegara, Bank Minyak.

### **Abstract**

*The problem that arises is the high incidence of stroke in Cilacap Regency, especially Sidanegara Village. One of the efforts to reduce the incidence of stroke is to conduct training on the use of good and correct cooking oil for the community in Sidanegara Village, Cilacap Regency. The use of cooking oil for consumption is a very vital requirement in processing food, therefore it is necessary to introduce the community to the use of good cooking oil for consumption. The purpose of this activity is so that the people of Sidanegara Village, understand how to use cooking oil that is good for consumption and reduce stroke patients in Sidanegara Village in*



*particular and Cilacap Regency in general. The series of activities that have been carried out include providing material on the use of cooking oil and the benefits of cooking oil, training to observe good and bad oil, independent practice and trials on how to determine good oil. Service activities have been carried out in June - July 2020 which were attended by mothers and PKK members of Sidanegara Village. The results of the evaluation of activities in the form of mothers and PKK members have been able to practice using cooking oil that is good for consumption, storing oil that is not suitable for consumption so as not to pollute the environment, and developing an oil bank for women and PKK members in Sidanegara Village.*

*Keywords: Cooking Oil, Stroke, Sidanegara Village, Oil Bank.*

### **Pendahuluan**

Kabupaten Cilacap merupakan sebuah Kabupaten terluas di propinsi Jawa Tengah dengan luas 225.360. 840 Ha (termasuk pulau Nusakambangan secara geografis letaknya diantara 108° 4'30"-109° 30'30" dan 7° 30'-7°45'20" LS. Letak geografis wilayah kabupaten Cilacap yang sebagian besar wilayah pesisir sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial budaya masyarakat setempat. Kehidupan sosial budaya masyarakat Cilacap yang gemar mengkonsumsi makanan gorengan bahkan menjadi ikon daerah dengan istilah "ora mangan mendoan ora enak" mendoan adalah makanan gorengan yang dibuat dari tempe dan digoreng menggunakan tepung bumbu yang disajikan dalam kondisi setengah matang dan sangat disukai oleh seluruh lapisan masyarakat Kabupaten Cilacap, yang disajikan oleh ibu-ibu rumah tangga, pedagang nasi rames yang selalu menyediakan menu andalan ini. Oleh karena itu kebutuhan yang cukup tinggi dari penggunaan minyak goreng. Proses penggorengan ini biasanya menggunakan minyak goreng cukup banyak. Pedagang gorengan menggunakan minyak goreng secara berulang-ulang dengan alasan lebih hemat. Perubahan pada minyak goreng yang digunakan secara berulang-ulang akan mengalami perubahan warna menjadi lebih gelap. Hal ini akan menimbulkan dampak kesehatan bagi yang mengkonsumsinya. Syarat yang diperlukan untuk menjamin mutu minyak goreng yang layak untuk dikonsumsi menurut (SNI) 01-3741-2002 terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Ketentuan Mutu Minyak Goreng yang Layak Konsumsi Menurut SNI 01-3741-2002

<b>Uji Kriteria</b>	<b>Satuan</b>	<b>Standart Mutu</b>
Bau	-	Tidak Berbau
Rasa	-	Normal
Warna		Putih Kuning Pucat-Kuning
Kadar Air	%b/b	0,01-0,03
Kadar Asam Lemak Bebas	%b/b	Maks 0,30
Bilangan Asam	Mg KOH/g	Maks 0,60
Bilangan Peroksida	Mg O <sub>2</sub> /100g	Maks 1,00

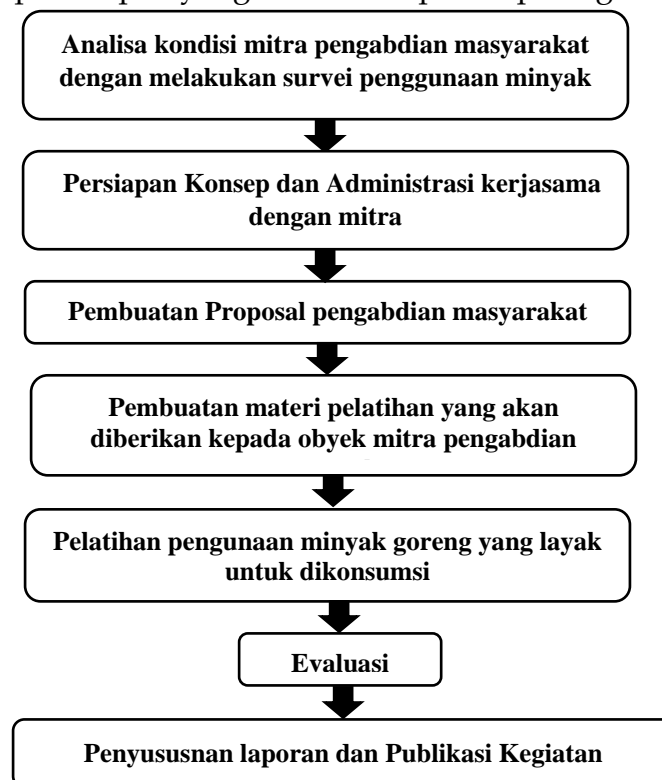
Banyaknya pedagang gorengan dan makanan cepat saji yang ada di daerah Kelurahan Sidanegara Cilacap cukup menjadi perhatian, karena minyak yang digunakan nampak berwarna kecoklatan bahkan kehitaman. Menurut hasil kajian oleh Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM), minyak yang digunakan berkali-kali dapat memberikan dampak pada gangguan kesehatan. Minyak goreng yang digunakan berulang-ulang dapat mengurangi kualitas, menurunkan nilai gizi, dan nilai kalori dari bahan pangan yang diolah. Minyak goreng dengan proses pemanasan yang cukup lama, mengalami reaksi hidrolisis dan reaksi oksidasi. Kedua reaksi tersebut dapat menyebabkan kerusakan pada minyak goreng. Proses hidrolisis selama proses penggorengan dapat mengakibatkan trigliserida berubah menjadi gliserol menjadi asam lemak bebas. Asam lemak bebas ini dibedakan menjadi dua jenis yaitu asam lemak jenuh dan asam lemak tidak jenuh. Minyak yang baik adalah minyak yang mengandung asam lemak tak jenuh lebih banyak dibandingkan dengan kandungan asam lemak jenuhnya. Menurut (Winarno, 1999) timbunan asam lemak pada tubuh dapat menyebabkan penyakit. Disebabkan oleh timbunan lemak yang ada pada pembuluh darah dapat mendorong penyempitan yang terjadi pada pembuluh darah arteri (*arteriosclerosis*). Hasil penelitian (Krisnandika, 2003) menunjukkan penggunaan minyak goreng umumnya digunakan satu-sampai dua kali penggunaan setelah itu dibuang, ketika lebih dari itu dapat menimbulkan dampak kesehatan. Penempatan dan pembuangan minyak goreng secara tidak baik dapat mencemari lingkungan. Penelitian (Hurriani, 2005) menunjukkan penggunaan minyak goreng pada keluarga miskin memiliki kecenderungan tidak tersisa yang dilakukan secara berulang-ulang untuk penghematan. Menurut Notoadmojo (2007) ketidaktahuan penggunaan minyak goreng ini dipengaruhi dari pengalaman sendiri ataupun orang yang berada disekitarnya. Menurut (Muchtadi, 2009) minyak goreng dapat mengalami kerusakan akibat proses hidrolisis, terdapat sejumlah air dalam minyak tersebut dan menyebabkan terbentuknya asam lemak bebas dan gliserol. Pemanasan yang dilakukan secara terus-menerus pada minyak goreng dapat mengakibatkan munculnya asap dan ini merupakan tanda terjadinya penurunan zat gizi pada minyak dan makanan yang dimakan (Almatsier, 2009). Penggunaan minyak goreng yang tidak baik oleh pedagang makanan perlu diwaspadai (Aminah, 2010). Pemanfaatan minyak goreng yang cukup tinggi dalam proses pengolahan makanan tidak dapat dipisahkan dari manusia (Weldy, 2010). Penelitian yang dilakukan (Firina Amalia et al, 2010) menunjukkan pentingnya sosialisasi penggunaan minyak goreng kepada masyarakat dan pengumpulan minyak jelantah. Penggunaan minyak goreng yang cukup tinggi diikuti dengan kelangkaan minyak goreng yang ada dipasaran. Membuat para pedagang mengunakan minyak goreng bekas secara berulang-ulang yang berpotensi menghasikan racun dan menimbulkan gangguan kesehatan didalam tubuh (Naigolan et.al., 2016). Dari hasil penelitian (Syahrida dan Lamsyah, 2018) menunjukkan pentingnya pengetahuan bagi para pedagang gorengan tentang penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi dan bahaya penggunaan minyak goreng secara berulang-ulang bagi kesehatan tubuh.

Berdasarkan hal ini dilakukan pengabdian masyarakat untuk memahamkan tentang pentingnya penggunaan minyak goreng habis pakai yang digunakan oleh ibu-ibu kader

posiandu lansia dan pedagang gorongan di daerah Kelurahan Sidanegara Cilacap. Kadar asam lemak bebas yang ada pada minyak goreng dapat memberikan pengaruh yang tidak baik bagi kesehatan karena dapat memicu peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Stroke karena kolesterol merupakan masalah yang sering dijumpai di Kelurahan Sidanegara Kabupaten Cilacap. Oleh karena banyaknya penderita stroke. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi angka kejadian stroke karena kolesterol adalah dengan program pemahaman tentang konsumsi minyak goreng yang baik dalam mengelola makanan. Program diberikan pada kader posyandu lansia dan pedagang gorengan di kelurahan sidanegra Cilacap. Kegiatan kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada kader lasia dan para pedangan gorengan di Kelurahan Sidanegara Cilacap, bagaimanacara menggunakan minyak gorengyang baik untuk dikonsumsi, sehinga dapat menurunkan angka kejadian stroke karena kolesterol ditengah-tengah masyarakat.

### Metode

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, hingga laporan kegiatan kurang lebih dilakukan selama 5 bulan (Mare-Juni 2021) terdiri atas beberapa tahapan yang akan ditampilkan pada gambar: 1



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Uraian kegiatan program pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Analisa kondisi obyek mitra pengabdian kepada masyarakat: survey atau wawancara yang dilakukan kepada pengurus posiyandu lasia dan pedangan gorengan di Kelurahan Sidanegara yang akan menjadi target pelaksanaan

- program pengabdian kepada masyarakat. Guna mengetahui apa kebutuhan yang diperlukan oleh peserta pelatihan.
2. Persiapan konsep dan administrasi Kerjasama: koordinasi dan persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengajuan permohonan nara sumber dari mitra Kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap.
  3. Pembuatan Proposal: Membuat proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu syarat pengajuan dana hibah internal di Universitas Al-Irsyad Cilacap.
  4. Survey kebutuhan materi pelatihan: Melakukan survey kebutuhan materi pelatihan dengan melakukan diskusi dengan mitra.
  5. Pembuatan materi pelatihan: Membuat materi yang akan disampaikan kepada peserta pelatihan penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi "*Peningkatan Pemahaman Penggunaan Minyak Goreng Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidanegara Untuk Menurunkan Angka Kejadian Stroke Di Kabupaten Cilacap*"
  6. Pelatihan peningkatan pemahaman penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi. Tahapan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) Sosialisasi dengan memberikan ceramah, tanya jawab dan diskusi. Metode ceramah dapat diartikan sebagai cara menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung kepada sekelompok. Diskusi adalah percakapan ilmiah yang responsive berisikan pertukaran pendapat yang dijalin dengan pertanyaan problematic. (2) Pelatihan penggunaan minyak goreng yang baik untuk dikonsumsi dilakukan dengan metode presentasi dan praktek. Proses belajar mengajar dengan praktikum peserta diberi kesempatan untuk mengalami sendiri, mengikuti proses, mengamati suatu objek, menganalisis, membuktikan, dan menarik kesimpulan sendiri tentang suatu objek, keadaan, atau proses suatu. Materi pelatihan diberikan dalam bentuk softcopy kepada peserta sehingga memudahkan peserta untuk mengikuti materi pelatihan dan dapat dijadikan sebagai bahan ajar oleh peserta.
  7. Evaluasi Kegiatan: Memberikan kepada peserta pelatihan penggunaan minyak goreng "*Peningkatan Pemahaman Penggunaan Minyak Goreng Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidanegara Untuk Menurunkan Angka Kejadian Stroke Di Kabupaten Cilacap*" untuk Analisa Kondisi obyek mitra Persiapan Konsep dan Administrasi Kerjasama Pembuatan Proposal Survey kebutuhan materi pelatihan Evaluasi Kegiatan Penyusunan Laporan dan publikasi kegiatan menerima feedback dari pelatihan yang telah dilakukan sehingga pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat melakukan perbaikan untuk pelatihan berikutnya.
  8. Penyusunan Laporan kegiatan dan publikasi kegiatan

### **Hasil dan Pembahasan**

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM), dokumentasi kegiatan PKM dan hasil evaluasi kegiatan PKM. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan koordinasi dengan kader dan pedagang gorengan di Kelurahan Sidanegara Cilacap. Hasil Kegiatan pada kegiatan

PKM ini kami memberikan pelatihan kepada para kader posyandu lansia dan pedangan gorengan di kelurahan sidanegara cilacap total rencana 20 orang peserta ternyata yang mendaftar 19 orang dan yang hadir saat pelatihan hanya 19 orang peserta dan seluruh peserta mengikuti pelatihan. Peserta berhasil melakukan semua latihan yang diberikan serta tugas yang diberikan saat pelatihan dan Peserta pelatihan dapat mengikuti semua rangkaian kegiatan. Dokumentasi kegiatan pegbadian pada gambar 2, dosen sebagai instruktur memebrikan materi penggunaan minyak goreng yang layak untuk dikonsumsi pada sesi ini peserta diajarkan cara melakukan analisis minyak yang layak untuk dikonsumsi dengan yang tidal layak untuk dikonsumsi.



Gambar 2. Instruktur 1 memberikan materi pelatihan

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian materi tentang penggunaan minyak goreng yang baik dan layak untuk dikomsumsi untuk kesehatan. Pemberian materi tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan awal terkait dengan produk minyak goreng yang layak untuk dikonsumsi dan pemanfaatan limbah hasil produksi. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan para peserta terkait dengan minyak goreng yang layak untuk dikonsumsi. Pada kegiatan ini, para peserta terlihat antusias dalam mendengarkan materi dan dapat memahami materi yang diberikan oleh para pembicara.



Gambar 2. Asisten Instruktur yang merupakan mahasiswa aktif membantu peserta pelatihan

Kegiatan berikutnya yaitu pelatihan pembuatan Bank Minyak bersama kelompok ibu dan pedagang. Tim pengabdian memberikan pelatihan pembuatan *Bank minyak* mulai dari penjelasan teknik penyimpanan limbah dan pemasarannya. Pada kegiatan ini, ibu-ibu dan pedagang gorengan terlihat antusias dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir bersama seluruh anggota tim pengabdian yang hadir. Selanjutnya tim pengabdian dan para peserta melakukan diskusi terkait pemanfaatan limbah hasil produksi rumah tangga dan penjualannya. Pada kegiatan ini, tim pengabdian menjelaskan penetapan harga jual yang sesuai dengan harga modal. Kegiatan ini bertujuan agar nantinya secara mandiri, para peserta pengabdian dapat melakukan penjualan minyak limbah dan dapat mengelola secara mandiri.



Gambar 3. Pengumpulan limbah minyak rumah tangga

Kegiatan berikutnya yaitu praktik mandiri oleh ibu-ibu dan pedagang gorengan dengan pendampingan dari tim pengabdian. Para ibu kader berhasil menentukan minyak yang layak konsumsi dan tidak layak konsumsi yang sama dengan saat pelatihan oleh tim pengabdian. Para ibu kader juga melakukan uji coba dengan mengumpulkan limbah minyak di masyarakat sekitar. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian dari kegiatan sebelum dilakukan pelatihan yang mana ibu-ibu posyandu lansia membuang minyak goreng sisa ke saluran air, setelah dilakukan pelatihan muncul kesadaran untuk mengumpulkan minyak yang sudah tidak layak untuk dikonsumsi dikadalkan wadah dan disetorkan ke Bank minyak jelantah. Hal tersebut menjadi bukti bahwa para peserta telah memiliki keterampilan dalam dalam menentukan minyak gereng yang layak konsumsi dan tidak layak konsumsi. Diharapkan dengan pola yang sehat ini penurunan penderita stroke yang ada ditengah-tengah masyarakat menjadi berkurang, khususnya di kelurahan sidanegara setelah dilakukan pelatihan ini terjadi penurunan angka kejadian stroke yang sebelumnya 25 kasus menjadi 10 kasus. dan adanya bank minyak sehingga pencemaran lingkungan akibat limbah minyak menjadi berkurang.

**Simpulan dan Rekomendasi**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengelolaan minyak goreng yang layak untuk dikonsumsi telah dilaksanakan sesuai perencanaan yang telah disusun sebelumnya. Target dan luaran sebagian sudah tercapai yaitu terciptanya bank minyak para kader. Tim pengabdian perlu melakukan pendampingan secara berkelanjutan agar berjalan hingga dapat memberikan tambahan penghasilan bagi masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengelolaan minyak goreng yang layak untuk dikonsumsi telah dilaksanakan sesuai perencanaan yang telah disusun sebelumnya. Dengan demikian kasus stroke karena kolesterol dapat menurun terus-menerus dengan pola hidup yang sehat ini.

**Penghargaan**

Terimakasih atas dukungan dan sumber pendanaan internal yang diberikan oleh STIKES-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap/Universitas Al-Isyad Cilacap pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

**Daftar Pustaka**

- Kisner,C. 2007.*Therapeutic Exercise Foundation and technique Second edition*.F.A Davis Company
- Notoatmodjo. Soekidjo. 2012. *“Metodologi penelitian kesehatan”*. Jakarta.
- RinekaCipta[https://www.academia.edu/14451946/penggunaan\\_minyak\\_goreng\\_yang\\_tepat](https://www.academia.edu/14451946/penggunaan_minyak_goreng_yang_tepat).
- Bobath Berta. *Adult Hemiplegia Evaluation and Treatment*.1978:64,68,845. Susan, Domineik and Math. PNF in pratic.3rd edtion. ISBN-13 9783-540-73901-2 Springer Medizin Verlag Heidelberg Library of Congress Control Number:2007938182: 2008
- Nurull Fanani<sup>1</sup> dan Erlinda Ningsih *“Analisis Kualitas Minyak Goreng Habis Pakai yang Digunakan oleh Pedagang Penyetan didaerah Rungkut Surabaya Ditinjau dari Kadar Air dan Kadar Asam Lemak Bebas (ALB)”* [ejurnal.itats.ac.id/index.php/iptek](http://ejurnal.itats.ac.id/index.php/iptek)
- Weldy. 2010. *“Pengetahuan Pedagang Gorengan dan Pengelola Warung Makan Tenda Tentang Minyak Jelantah”*. Palangka Raya: Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.
- Nainggolan, B. S dan J, Anna. 2016.“Uji Kelayakan Minyak Goreng Curah dan Kemasan yang Digunakan Menggoreng Secara Berulang”. Medan: Jurnal Pendidikan Kimia. Vol. 08, No.01, Hal 45-57.
- Winarno, F. 1999. *Minyak Goreng Dalam Menu Masyarakat*. Pusbangtepa IPB. Bogor.
- Muchtadi, D. 2009. Pengantar Ilmu Gizi, Bandung, CV. Alfabeta



- Aminah, S. 2010. "*Bilangan Peroksida Minyak Goreng Curah Dan Sifat Organoleptik Tempe Pada Pengulangan Penggorengan*". Semarang: Jurnal Pangan dan Gizi. Vol. 01., Hal 7-13.
- Syahrida et al, 2018 "*Tingkat Pengetahuan Pedagang Warung Tenda Di Jalan Yossudarso Palangkaraya Tentang Bahaya Penggunaan Minyak Jelantah Bagi Kesehatan*" Jurnal Surya Medika Volume 3 No. 2 [2018]
- Hurriani, V.2005. "*Pembelian, Penggunaan, Penyimpanan dan Konsumsi Minyak Goreng pada Rumah tangga Miskin dan Tidak Miskin di Kota bogor serta Estimasi Level Fortifikan*". Skripsi. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber daya Keluarga, Institut Pertanian Bogor.
- Krisnandika, A. 2003. "*Preferensi dan Persepsi Konsumen terhadap Minyak Goreng pada Tingkat rumah Tangga. Skripsi*". Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor
- Almatsier, S. 2009. "*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*". Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yustinah, H. 2011. "*Adsorpsi Minyak Goreng Bekas Menggunakan Arang Aktif Dari Sabut Kelapa*". Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sumihar M.L. Tobing. 2014. "*Analisis Mutu Minyak Goreng Pada Penjual Gorengan dan Pecel Lele Di Beberapa Lokasi Di Kota Palembang*". Jurnal Ilmu - Ilmu Pertanian Universitas Borobudur. Jakarta