

## Edukasi Perilaku Penggunaan Minyak Jelantah sebagai Upaya Penurunan Resiko Penyakit Tidak Menular di Dusun Olat Rarang

Nurlaila Agustikawati<sup>1</sup>, Desy Fadilah Adina Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> STIKES Griya Husada Sumbawa

[agustikawatighs@gmail.com](mailto:agustikawatighs@gmail.com)

### ABSTRAK

Penggunaan minyak goreng berulang akan mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Pemanasan minyak goreng dengan suhu yang sangat tinggi akan menyebabkan kerusakan gizi pada minyak sehingga menyebabkan gangguan kesehatan. Edukasi dan pendampingan perilaku penggunaan minyak jelantah pada ibu rumah tangga terkadang tidak memberikan dampak panjang jika tidak di damping secara kontinu maka dari itu perlu dilakukan edukasi dengan menerapkan prinsip 3R yaitu Reduce, Reuse, dan Recycle. Beberapa permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat di Dusun Olat Rarang antara lain sebagai berikut: 1). Sebagian besar tidak mengetahui bahaya dari penggunaan minyak goreng yang dipakai berulang, dan 2). tidak tahu cara memanfaatkan limbah minyak goreng, 3) belum adanya penyuluhan atau pelatihan terkait daur ulang limbah minyak goreng. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adlaah Adanya rata-rata peningkatan perilaku pengelolaan minyak jelantah sebesar 38,17% masyarakat dari perilaku awal sebelum diebrikan edukasi. Hal ini menunjukkan keterbukaan masyarakat Dusun Olat Rarang dalam menerima informasi baru guna mendukung peningkatan kesehatan diri dan keluarga.

**Kata kunci :** Jelantah; Edukasi; Perilaku; Kesehatan.

### ABSTRACT

*Repeated use of cooking oil will have a negative impact on body health. Heating cooking oil at very high temperatures will cause nutritional damage to the oil, causing health problems. Education and mentoring on the behavior of using used cooking oil for housewives sometimes does not have a long-term impact if not accompanied continuously, therefore it is necessary to carry out education by applying the 3R principle, namely Reduce, Reuse, and Recycle. Some of the problems faced by the community in Olat Rarang Hamlet include the following: 1). Most do not know the dangers of using used cooking oil repeatedly, and 2). do not know how to utilize waste cooking oil, 3) there is no counseling or training related to recycling waste cooking oil. The results of this community service activity are an average increase in used cooking oil management behavior of 38.17% of the community from the initial behavior before being given education. This shows the openness of the Olat Rarang Hamlet community in receiving new information to support improving the health of themselves and their families.*

**Keywords:** Used Cooking Oil; Education; Behavior, Health.

### PENDAHULUAN

Kenaikan harga bahan sembako setiap tahunnya membuat ibu rumah tangga

untuk menghemat pemakaian minyak goreng. Salah satu cara Ibu rumah tangga dalam menghemat penggunaan minyak

goreng adalah digunakan secara berulang kali tanpa mengetahui akibat yang akan ditimbulkan. Penggunaan minyak goreng berulang akan mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Hasil penelitian Fatihaturrizqiyah, et. al. (2024) membuktikan bahwa terdapat perbedaan kadar asam lemak bebas pada penggunaan minyak goreng dimana semakin intens minyak goreng digunakan maka dapat meningkatkan kadar asam lemak bebas pada minyak goreng tersebut. Hasil penelitian Wildani (2021) menunjukkan bahwa Minyak jelantah dapat membentuk aterosklerosis yaitu penyempitan atau penebalan arteri akibat penumpukan lemak, kolesterol atau zat lain pada dinding arteri sehingga berpotensi memicu terjadinya stress oksidatif dan inflamasi.

Kerusakan minyak akan mempengaruhi kualitas dan nilai gizi makanan yang digoreng. Pemanasan minyak goreng dengan suhu yang sangat tinggi akan menyebabkan sebagian minyak teroksidasi. Minyak yang rusak akibat proses oksidasi akan menghasilkan radikal bebas yang mempunyai dampak merusak sel dan jaringan tubuh. Hal ini disebabkan radikal bebas bersifat sangat reaktif. Minyak goreng juga mudah

terkontaminasi oleh udara dan air (teroksidasi) yang menimbulkan ketengikan sehingga mempengaruhi cita rasa, daya simpan minyak goreng tersebut menjadi lebih singkat.

Banyak cara yang dapat dilakukan dalam penanganan limbah minyak goreng selain dibuang ke tempat sampah, digunakan berulang hingga tak bersisa, atau bahkan dibuang begitu saja ke tanah atau selokan. Berdasarkan hasil survey awal, ada beberapa permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat di Dusun Olat Rarang antara lain sebagai berikut: 1). Sebagian besar tidak mengetahui bahaya dari penggunaan minyak goreng yang dipakai berulang, dan 2). tidak tahu cara memanfaatkan limbah minyak goreng, 3) belum adanya penyuluhan atau pelatihan terkait daur ulang limbah minyak goreng. Oleh sebab itu sangat dibutuhkan edukasi dan pendampingan perilaku penggunaan minyak jelantah pada ibu rumah tangga di Dusun Olat Rarang Desa Labuhan Sumbawa.

Edukasi dan pendampingan perilaku penggunaan minyak jelantah pada ibu rumah tangga terkadang tidak memberikan dampak panjang jika tidak di damping secara kontinu. Hal yang dapat dilakukan demi terhindarnya penggunaan

minyak jelantah yang berkepanjangan sehingga tidak muncul penyakit degeneratif antara lain dengan menerapkan prinsip 3R yaitu Reduce, Reuse, dan Recycle. Reduce, yaitu mengurangi sampah dapat menjadi langkah awal yang perlu dilakukan. Upaya preventif ini mencegah agar sampah yang dihasilkan tidak menumpuk terlalu banyak. Reuse yaitu memakai dan memanfaatkan kembali barang-barang yang tidak terpakai menjadi barang baru. Terakhir, Recycle, yaitu mendaur ulang sampah menjadi barang baru yang bernilai.

Edukasi ini lebih menekankan pada bagaimana limbah ini memberikan manfaat kembali kepada masyarakat itu sendiri, sehingga tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk membentuk perilaku positif dalam penggunaan minyak goreng, dan pengembangan ekonomi kreatif. Kegiatan ini diharapkan berkontribusi membangkitkan kesadaran masyarakat akan kesehatan dan menjaga lingkungan serta meningkatkan nilai ekonomis limbah minyak goreng. Upaya ini sejalan dengan program pemerintah upaya meningkatkan kesehatan masyarakat dan kesadaran lingkungan.

## METODE

Bentuk program pengabdian pada masyarakat ini berupa pemberian pendidikan pada masyarakat melalui kegiatan edukasi. Jenis pengabdian pada masyarakat ini tergolong pengabdian kepakaran yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen sesuai dengan bidang ilmunya, dalam hal ini melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan merupakan proses pendidikan non-formal yang sistematis dan terencana untuk mengubah perilaku individu atau kelompok agar lebih baik, memberikan pengetahuan, informasi, dan keterampilan, sehingga mereka mampu memecahkan masalah, meningkatkan kesejahteraan, serta mengadopsi hal baru secara sukarela dan berkelanjutan, seringkali disebut sebagai upaya memberikan "terang" atau "petunjuk". Tujuannya adalah mendorong peningkatan produktivitas, efisiensi, dan kesejahteraan melalui pemahaman dan penerapan inovasi. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga di Dusun Olat Rarang Desa Labuhan Sumbawa dengan melibatkan dosen dan mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa, dan stake holder terkait lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pengisian kuesioner. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di gedung Posyandu Olat Rarang 1 Dusun Olat Rarang Desa Labuhan Sumbawa. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara luring pada tanggal 7 Desember 2025 yang meliputi penyuluhan dan pengisian kuesioner kepada 18 peserta yang terdaftar pada daftar hadir. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi Pengelolaan Limbah Minyak Goreng dan Pengukuran perilaku penggunaan minyak goreng melalui pretest dan postes.

Kegiatan edukasi diawali dengan berdiskusi bersama mahasiswa dan Kepala Desa sekaligus menyampaikan surat izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dalam diskusi ini Bapak Kepala Desa mengapresiasi dan memberikan sambutan hangat akan kegiatan ini, dimana memang masyarakat Desa Labuhan Sumbawa mayoritas menggunakan minyak goreng dalam memasak dan belum pernah mendapatkan edukasi terkait pengelolaan minyak jelantah. Selanjutnya Bapak Kepala

Desa melakukan koordinasi dengan Kepala Dusun Olat Rarang, Kader Posyandu, Kelompok PKK bahkan DPD untuk mengkoordinir masyarakat khususnya Ibu Rumah Tangga agar mengikuti kegiatan edukasi, dan hal ini terlihat dengan antusias peserta.

Kegiatan edukasi dimulai dari pengisian daftar hadir oleh peserta yang dikoordinir oleh tim mahasiswa semester program studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa. Berikut dokumentasi nya:



Gambar 2. Pengisian daftar hadir oleh peserta edukasi

Setelah selesai pengisian daftar kehadiran, kegiatan dimulai dengan senam sehat dan gotong royong. Berikut dokumentasinya:





Kemudian setelah itu dilanjutkan dengan edukasi pengelolaan limbah minyak jelantah dimana kegiatan ini diawali dengan sambutan dari Kepala Dusun Olat Rarang dan Ibu Camat Labuhan Badas. Berikut Dokumentasinya:



Dalam sambutan Bapak Kadus Olat Rarang beliau menyampaikan terima kasih atas kegiatan yang diselenggarakan oleh STIKES Griya Husada Sumbawa dapat memberikan warna baru bagi lingkungan Olat Rarang dengan menata masyarakat lebih baik dan meningkatkan pengetahuan

serta kesehatan masyarakat di lingkungan ini. Selain itu Bapak Kadus Olat Rarang sangat berharap kegiatan ini tetap rutin dilakukan dan masyarakat Olat Rarang siap untuk menyukseskan kegiatan-kegiatan selanjutnya. Selain itu sambutan dari Ibu Camat Labuhan Badas sangat mengapresiasi kegiatan ini dan berharap kedepannya antusias warga Dusun Olat Rarang lebih meningkat pada kegiatan selanjutnya. Selain itu Ibu Camat juga menyampaikan apresiasinya kepada Dosen-Dosen STIKES yang melaksanakan kegiatan ini dan berharap peserta dengan antusias dan konsentrasi menyaksikan dan memahami materi yang disampaikan oleh dosen STIKES Griya Husada Sumbawa.

Selanjutnya kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menyampaikan materi terkait pengelolaan limbah minyak jelantah dan bagaimana cara mengubah limbah yang biasa di buang menjadi uang untuk menambah pendapatan ibu-ibu rumah tangga. Dalam kegiatan penyampaian materi pengelolaan limbah minyak jelantah, beberapa peserta menyampaikan beberapa pertanyaan seperti berikut:

“... Berapa kali minyak goreng bisa digunakan berulang?”. Kemudian pertanyaan berikutnya “... bagaimana ciri-

ciri minyak jelantah yang tidak boleh lagi digunakan..?” pertanyaan berikutnya juga”...apa dampak bagi kesehatan dan lingkungan dari minyak jelantah itu?...”



Dari beberapa pertanyaan di atas menunjukkan anrusias yang tinggi ibu-ibu rumah tangga trkait pengelolaan minyak jelantah. Penggunaan minyak goreng berulang-ulang sudah menjadi kegiatan wajib ditingkatan rumah tangga dimana minyak goreng biasa dipakai untuk menumis, menggoreng ikan. Berikut gambaran perilaku masyarakat dalam penggunaan dan pengelolaan minyak jelantah:

Tabel 1. Gambaran perilaku masyarakat dalam penggunaan dan pengelolaan minyak jelantah

Perilaku awal	
%	
75%	Masih banyak masyarakat yang menggunakan minyak goreng berulang-ulang
85%	Masih banyak masyarakat yang membuang limbah minyak jelantah langsung ke wastafel atau tempat cuci piring dan tanah
96%	masih banyak yang menggunakan dan mengkonsumsi minyak jelantah berulang kali karena masih jernih atau saying untuk

di buang

99% masih banyak masyarakat yang memilih tetap menggunakan minyak jelantah karena dapat meningkatkan rasa gurih pada masakannya

Dari kegiatan tersebut setelah dilakukan edukasi dan diskusi diperoleh perilaku awal peserta kegiatan tentang penggunaan dan penglolaan limbah minyak jelantah masih banyak yang negatif. Setelah dilakukan pemberian materi yang kemudian dilanjutkan pengukuran posttest diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Peningkatan Perubahan perilaku pengelolaan minyak jelantah

Kode. Responden	Perilaku		Peningkatan
	Pretest	Posttest	
R1	65	95	30
R2	55	85	30
R3	45	85	40
R4	35	86	51
R5	45	95	50
R6	35	75	40
R7	36	85	49
R8	45	75	30
R9	55	95	40
R10	45	75	30
R11	36	75	39
R12	25	85	60
R13	64	85	21
R14	64	95	31
R15	85	85	0
R16	75	85	10
R17	45	85	40
R18	46	85	39
R19	55	95	40
Rata-rata Peningkatan			38,17%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan adanya rata-rata peningkatan perilaku pengelolaan minyak jelantah sebesar 38,17% masyarakat dari perilaku awal sebelum diebrikan edukasi. Hal ini menunjukkan keterbukaan masyarakat Dusun Olat Rarang dalam menerima informasi baru guna

mendukung peningkatan kesehatann diri dan keluarga.

Edukasi dapat diartikan sebagai proses terencana untuk memodifikasi sikap atau perilaku pengetahuan, keterampilan melalui pengalaman belajar. Tujuannya adalah untuk mencapai kinerja yang efektif dalam setiap kegiatan atau berbagai kegiatan. edukasi ini merupakan solusi yang diberikan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat pada aspek perilaku dengan memberikan pengetahuan dan membentuk perubahan sikap pengelolaan limbah minyak jelath yang salah

#### **SIMPULAN**

Adanya rata-rata peningkatan perilaku pengelolaan minyak jelantah sebesar 38,17% masyarakat dari perilaku awal sebelum diebrikan edukasi. Hal ini menunjukkan keterbukaan masyarakat Dusun Olat Rarang dalam menerima informasi baru guna mendukung peningkatan kesehatann diri dan keluarga

#### **SARAN**

Perlu dibentuk kelompok tertentu untuka pengurusan pengumpulan limbah minyak jelantah agar dapat terkoordinir dengan baik, tidak disatukan dengan posyandu

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diiaturkan kepada LPPM STIKES Griya Husada

Sumbawa yang telah banyak memfasilitasi kegiatan ini, kepada tim pelaksana PkM dan mahasiswa yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini. Tidak lupa juga kepata masyarakat Dusun Olat Rarang dan Desa Labuhan Sumbawa yang telah banyak memfasilitasi dengan menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan ini dan membantu koordinasi dengan masyarakat dan kader untuk ikut serta.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adu, R.E.Y., Gelyaman, G.D., & Presson, J. 2023. Pelatihan Pembuatan Sabun Padat dari Minyak Jelantah di Desa Amol, Kecamatan Miomafo Timur. Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat) Vol. 7 No. 1. DOI:<https://doi.org/10.36339/je.v7i1.673>
- Alamsyah. 2017. Pemurnian Minyak Jelantah Dengan Proses Adsorpsi. Journal of Chemical Process Engineering, Universitas Muslim Indonesia, Vol. 2, No. 2
- Aisyah, Lilis Siti., Yun, Yenny Febriani., Yuliana, Trisna., Widianingsih, Nurhabibah, Sopi. 2020. Pelatihan Pembuatan Lilin Aromaterapi dalam Pemanfaatan Limbah Minyak Jelantah. Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma. Volume 1, Nomor 2, <https://doi.org/10.26874/jakw.v1i2.69>
- Bakhri, S., Jaya, F., Gusnawati, G., Anafsia, W. U., & Auliah, N. A. (2022). Proses



- Saponifikasi Berbasis Minyak Jelantah Untuk Pembuatan Hand Soap Antibakteri. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 1(4), 882-890
- Cendekia, D., Afifah, D. A., Elsyana, V., Alvita, L. R., Shintawati, S., & Ermaya, D. (2023). Pelatihan Recycle Minyak Jelantah Pada Komunitas Ibu Bisa Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 4(2), 193-200
- Erlita, Desi., uspitasari, Amallia., dan Pratama, Aditya Rizki. 2022. Inovasi Penjernihan Minyak Goreng Bekas dengan Alat Purification Oil. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), Hal: 892-896. DOI 10.33087/jiubj.v22i2.2033
- Efendi, R., Faiz, H. A. N., & Firdaus, E. R. (2018, October). Pembuatan Biodiesel Minyak Jelantah Menggunakan Metode Esterifikasitransesterifikasi Berdasarkan Jumlah Pemakaian Minyak Jelantah. In *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar (Vol. 9, pp. 402-409)*.
- Fatihaturrizqiyah, N., Fajaryanti, N., & Utami, R. M. A. W. (2024). Analisis Kadar Asam Lemak Bebas pada Minyak Goreng Curah "X" dan Minyak Goreng Kemasan "Y" Berdasarkan Lama Waktu Pemanasan secara Alkalimetri. *Jurnal Farmasetis*, 13(1), 39-44
- Fauzia, F., Kamil, M. I., Savitri, M. D., Dhiya, S., Suherman, M., Ratnasari, Y., ... & Sukanta, S. (2023). Strategi usaha mikro kecil menengah (UMKM) kuliner lokal dalam menghadapi kompetisi global. *Martabe: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(8), 2977-2985.
- Hartono, Rudi., & Suhendi, Endang. 2020. Pemurnian Minyak Jelantah Dengan Menggunakan Steam Pada Kolom Vigrek Dan Katalis Zeolit Alam Bayah. *Jurnal Integrasi Proses*. Vol. 9, No. 1
- Intan, Dian Retno., Lubis, Wildani., Harahap, Wahyuni Umami., dan Ginting, Litna Nurjannah. 2022. DAUR ULANG LIMBAH MINYAK GORENG SEBAGAI BAHAN BAKU SABUN. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Volume 5 Nomor 2. DOI : 10.31604/jpm.v5i2.456-462
- Lantowa, J., Harun, R., & Monoarfa, V. (2024). PKM Pelaku UMKM Melalui Pengembangan Usaha Kuliner Berbasis Ekonomi Kreatif dan Digital Marketing di Desa Yosonegoro. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 9(1), 92-109.
- Mulyaningsih, M., & Hermawati, H. (2023). Sosialisasi Dampak Limbah Minyak Jelantah Bahaya Bagi Kesehatan dan Lingkungan. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 61-65
- Nurlatifah, I., Agustine, D., & Sujana, D. (2022). Pelatihan Pembuatan Sabun dari Minyak Jelantah sebagai Upaya Pemanfaatan Limbah Rumah Tangga. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 452-459.
- Sari, N. (2018). Pengembangan ekonomi kreatif bidang kuliner khas Daerah Jambi. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 2(1), 51-60.
- Selvia, Noni., Dwiyantri, Nurfidah., dan Wahyuni, Sri Endang. 2019. PkM MINYAK GORENG BEKAS PAKAI DAN PEMANFAATANNYA DALAM RUMAH TANGGA. *Simposium Nasional Ilmiah*



dengan Tema: (Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah melalui Hasil Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat), hal: 1012-1018 ISSN: 978-623-90151-7-6 DOI: 10.30998/simponi.v0i0.398

Wijayanti, H., Nora, H. & Amelia, R. 2012. Pemanfaatan Arang Aktif Dari Serbuk Gergaji Kayu Ulin Untuk Meningkatkan Kualitas Minyak Goreng Bekas. *Konversi*(1):27-33

Wildani, A. K. (2021). GAMBARAN BILANGAN ASAM LEMAK BEBAS (ALB) PADA MINYAK GORENG BEKAS PAKAI PEDAGANG AYAM GORENG TEPUNG (Fried Chicken) DI KECAMATAN TELUK BETUNG SELATAN KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).