

Kegiatan Penyuluhan Pemanfaatan Minyak Sawit Dalam Meningkatkan Kesehatan Mata

Siti Nurbaya¹, Raissa², Yenni Gustiani Tarigan³

^{1,2,3} Prodi S1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email : sitinurbaya07@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan vitamin A merupakan suatu kondisi gangguan kesehatan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan vitamin A di dalam tubuh. Kekurangan vitamin A termasuk defisiensi mikronutrien yang paling banyak terjadi pada anak-anak di berbagai belahan dunia, terutama yang tinggal di negara berkembang. Pemanfaatan langsung minyak sawit sebagai fortifikan provitamin A alami. Minyak sawit secara alami mengandung kadar karotenoid yang tinggi, khususnya beta karoten yang merupakan provitamin A. Minyak sawit yang diproses secara khusus dapat mempertahankan kadar karotenoidnya tetap tinggi dan menghasilkan produk yang dikenal sebagai minyak sawit merah (MSM). Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini untuk memberikan informasi serta penyuluhan tentang manfaat minyak sawit dalam mengatasi kekurangan vitamin A dengan menggunakan bahan alam. Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode pemberian penyuluhan kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dengan menggunakan *power point* telah terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapatkan sambutan yang baik. Setelah melaksanakan kegiatan pelatihan ini, masyarakat lebih mengetahui bahwa minyak sawit tidak hanya digunakan sebagai minyak masak tetapi dapat digunakan untuk mengatasi kekurangan vitamin A terutama pada anak-anak.

Kata Kunci : Minyak Sawit, Vitamin A

ABSTRACT

Vitamin A deficiency is a condition of health problems resulting from not meeting the needs of vitamin A in the body. Vitamin A deficiency is one of the most common micronutrient deficiencies in children in various parts of the world, especially those living in developing countries. Direct use of palm oil as a natural provitamin A fortifier. Palm oil naturally contains high levels of carotenoids, especially beta carotene which is provitamin A. Palm oil that is specially processed can maintain high levels of carotenoids and produce a product known as red palm oil (MSM). The purpose of this Community Service is to provide information and counseling about the benefits of palm oil in overcoming vitamin A deficiency by using natural ingredients. This community service uses the method of providing counseling to the community in the form of education using power points. It has been carried out according to implementation and plans, getting a good response. After carrying out this training activity, the community knows better that palm oil is not only used as cooking oil but can be used to overcome vitamin A deficiency, especially in children.

Keywords: Palm Oil, Vitamin A

PENDAHULUAN

Kekurangan vitamin A (KVA) merupakan kondisi gangguan kesehatan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan vitamin A di dalam tubuh. KVA termasuk defisiensi mikronutrien yang paling banyak terjadi pada anak-anak di berbagai belahan dunia, terutama yang tinggal di negara berkembang. Vitamin A tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh melalui asupan pangan harian, baik melalui pangan hewani sebagai sumber preformed vitamin A, maupun pangan nabati sebagai sumber provitamin A. Angka kecukupan vitamin A yang dianjurkan yaitu sekitar 400–600 RE (retinol equivalents) per orang per hari (Kemenkes, 2019).

Pemanfaatan langsung minyak sawit sebagai fortifikan provitamin A alami. Hal ini didukung oleh potensi minyak sawit di Indonesia yang produksinya pada tahun 2019 telah mencapai 51,8 juta ton. Minyak sawit secara alami mengandung kadar karotenoid yang tinggi, khususnya beta karoten yang merupakan provitamin A. Minyak sawit yang diproses secara khusus dapat mempertahankan kadar karotenoidnya tetap tinggi dan menghasilkan produk yang dikenal sebagai minyak sawit merah (MSM). Strategi pemanfaatan karotenoid minyak sawit ini perlu dikembangkan lebih lanjut, baik melalui pengembangan produk yang masih dapat mempertahankan kandungan karotenoidnya agar tetap tinggi, maupun melalui pengembangan proses aplikasinya pada berbagai produk pangan. Tulisan ini akan memberikan gambaran tentang potensi MSM dalam mendukung upaya penanggulangan KVA, serta strategi pemanfaatan MSM khususnya sebagai fortifikan pangan dan suplemen kesehatan (GAPKI,2020)

KVA dapat menyebabkan berbagai penyakit yang tergolong sebagai nutrition related diseases, menyerang berbagai macam anatomi dan fungsi dari organ tubuh, seperti menurunkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan epitelisme selsel kulit, menyebabkan terjadinya gagal tumbuh, serta risiko tinggi terhadap xerophthalmia dan kebutaan. (Depkes, 2003).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 8 Agustus 2022. Lokasi pelaksanaan kegiatan di Puskesmas Helvetia. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi penyuluhan pemanfaatan minyak sawit dalam mengatasi kekurangan vitamin A. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode survey lokasi bersama tim pelaksana pertemuan dengan Masyarakat sekitar Puskesmas Helvetia. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dengan peserta, pembagian cendramata, diakhiri dengan doa.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pemanfaatan minyak sawit mengatasi kekurangan Vitamin A disambut baik dan adanya respon dari para masyarakat sekitar. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat manfaat minyak sawit dalam mengatasi kekurangan vitamin A di Medan Helvetia. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai minyak sawit secara alami mengandung kadar karotenoid yang tinggi, khususnya beta karoten yang merupakan provitamin A. Minyak sawit yang diproses secara khusus dapat mempertahankan kadar karotenoidnya tetap tinggi dan menghasilkan produk yang dikenal sebagai minyak sawit merah (MSM). Strategi pemanfaatan karotenoid minyak sawit ini perlu dikembangkan lebih lanjut, baik melalui pengembangan produk yang masih dapat mempertahankan kandungan karotenoidnya agar tetap tinggi, maupun melalui pengembangan proses aplikasinya pada berbagai produk pangan.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan kegiatan penyuluhan ini, masyarakat lebih mengetahui pemanfaatan minyak sawit mengatasi kekurangan vitamin A, sehingga diharapkan kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik kepada masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTKA

Morthy S.N. 1983. Effect of Some Physical and Chemical Treatment on Cassava Flour Quality. *Journal of Food Science and Technology*. 20. Nov/Dec : 302-305