

EDUKASI KEPADA MASYARAKAT TENTANG BAHAYA MINYAK SAWIT TERHADAP MASYARAKAT

Julia Susanti¹, Rosina Sitohang², Frida Lina³

Prodi S-1Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Indonesia

Abstrak: Juliasusanti@gmail.com

ABSTRAK

Minyak adalah minyak goreng yang telah dipanaskan berulang kali. Minyak apabila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan membahayakan tubuh karena mengandung asam lemak jenuh yang sangat tinggi sehingga berbahaya bagi tubuh, karena dapat memicu berbagai penyakit penyebab kematian, seperti penyakit jantung koroner, stroke, meningkatnya kadar lipida utamanya kolesterol darah, hipertensi, bahkan dapat memicu terjadinya kanker. Konsumsi makanan yang mengandung minyak di masyarakat cukup tinggi, makanan gorengan cenderung lebih disukai dibanding rebus. Namun, banyak yang belum mengetahui bahwa ternyata masih saja terdapat penjual gorengan yang menggunakan minyak jelantah. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian para tim di lapangan, terdapat lebih dari dua pedagang yang menggunakan minyak untuk menggoreng makanan berkali-kali dengan kondisi minyak yang sudah tidak layak untuk dikonsumsi. Karena pada saat observasi ditemukan adanya pedagang yang menggunakan minyak, maka para tim tertarik untuk melakukan pengabdian ini. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan untuk memberikan informasi bahaya minyak sawit terhadap masyarakat. Hasil kegiatan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat tentang efek samping yang tidak diinginkan dari bahaya minyak sawit.

Kata kunci : Minyak Sawit, Masyarkat

ABSTRACT

Oil is cooking oil that has been heated repeatedly. If oil is consumed continuously for a long time it will harm the body because it contains very high saturated fatty acids which are harmful to the body, because it can trigger various diseases that cause death, such as coronary heart disease, stroke, increased lipid levels, especially blood cholesterol, hypertension, can even lead to cancer. Consumption of foods containing oil in society is quite high, fried foods tend to be preferred over boiled ones. However, many don't know that there are still fried sellers who use used cooking oil. Based on the results of team service activities in the field, there were more than two traders who used oil to fry food many times with oil that was not suitable for consumption. Because at the time of observation it was found that there were traders using oil, the team was interested in doing this service. The purpose of this Community Service activity is to provide information on the dangers of palm oil to the community. The results of the implementation of the Community Service program are in the form of counseling and outreach to the community about unwanted side effects from the dangers of palm oil.

Keywords: Palm Oil, Community

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan teknologi dan perkembangan budaya, cara pengolahan suatu makanan dilakukan dengan bermacam cara agar mendapatkan rasa yang enak dan disukai oleh orang banyak. Salah satu cara pengolahan makanan yang banyak dilakukan adalah menggoreng. Pengolahan makanan ini dilakukan dengan menggunakan minyak goreng. Penggunaan minyak goreng sebagai pengolahan suatu makanan demikian luas, bahkan sudah tidak dapat terpisahkan lagi dari kehidupan kita (Weldy, 2010). Konsumsi minyak di masyarakat cukup tinggi, makanan gorengan cenderung lebih disukai dibanding rebus, karena berasa lebih gurih dan renyah. Akan tetapi, sebenarnya ada hal penting yang harus diperhatikan mengenai hal ini. Penggunaan minyak goreng oleh penjual makanan gorengan, perlu diwaspadai (Aminah, 2010). Minyak yang dipakai berkali-kali akan meningkatkan asam lemak bebas, dan hal ini akan menyebabkan bau yang tengik, bahan gorengan kurang menarik, cita rasa tidak enak, terjadi kerusakan vitamin dan asam lemak esensial. Selain itu, yang lebih berbahaya adalah akan meningkatkan gugus radikal peroksida yang mengikat oksigen, sehingga mengakibatkan oksidasi terhadap jaringan sel tubuh manusia. Oleh sebab itu, minyak jelantah tidak layak untuk digunakan dalam proses penggorengan makanan. Hal ini dikarenakan pemanasan minyak pada waktu digunakan melebihi standar, sedangkan standarisasi dalam proses penggorengan normalnya antara 95-120°C (Syafiq, 2007). Reaksi oksidasi yang terjadi pada minyak goreng dimulai dengan adanya pembentukan radikal bebas yang dipercepat oleh cahaya, panas, logam (besi dan tembaga) sebagai wadah saat penggorengan, dan senyawa oksidator pada bahan pangan yang digoreng (seperti klorofil, hemoglobin, dan pewarna sintetik tertentu).

Pada minyak, ikatan rangkap asam lemak tak jenuh teroksidasi, terbentuk isomer cis menjadi trans, terbentuk radikal bebas aktif, aldehid, keton, terjadi polimerisasi struktur karena pengaruh panas dan dipercepat adanya oksigen, oleh sebab itu minyak jelantah berpotensi menghasilkan racun dalam tubuh (Nainggolan et al., 2016). Dalam hal ini, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bahwa minyak jelantah apabila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan membahayakan tubuh karena mengandung

asam lemak jenuh yang sangat tinggi sehingga berbahaya bagi tubuh, karena dapat memicu berbagai penyakit penyebab kematian, seperti penyakit jantung koroner, stroke, meningkatnya kadar lipida utamanya kolesterol darah, hipertensi, bahkan dapat memicu terjadinya kanker (Syafiq, 2007). Namun perlu diketahui bahwa ternyata masih saja terdapat penjual gorengan yang menggunakan minyak. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, terdapat lebih dari dua pedagang yang menggunakan minyak jelantah untuk menggoreng makanan berkali-kali dengan kondisi minyak yang sudah tidak layak untuk di konsumsi. Karena pada saat observasi ditemukan adanya pedagang yang menggunakan minyak, maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian ini dengan judul ‘EDUKASI KEPADA MASYARAKAT TENTANG BAHAYA MINYAK SAWIT TERHADAP MASYARAKAT’.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada 24 Juni 2021, yang berlokasi di Desa Talun Kenas Kecamatan Sinembah Tanjung Muda Hilir Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan sosialisasi kepada masyarakat tentang Bahaya kelapa sawit pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan penyuluhan dan Edukasi bahaya minyak kelapa sawit. Masyarakat telah mendapat pembelajaran dalam bentuk pelatihan dalam beberapa bidang seperti :

1. Untuk memberikan informasi tentang bahan-bahan yang akan digunakan dan mempraktekkan bagaimana cara mengolah kelapa sawit dengan baik dan benar
2. Masyarakat dapat mengetahui manfaat serta bahaya tentang kelapa sawit

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan kegiatan penyuluhan ini, masyarakat lebih mengetahui bahwa Minyak Kelapa sawit berbahaya bagi kesehatan. Minyak sawit yang diolah mengandung racun yang tinggi yang menyebabkan kanker dan merusak kromosom dan organ tubuh, bayi , anak kecil dan remaja sangat terancam. Pemerintah harus melindungi kesehatan kita dan melarang minyak sawit beracun dalam makanan. Minyak yang sehat adalah minyak yang

lebih banyak mengandung lemak tak jenuh baik rantai tunggal maupun rantai majemuk. Makanan yang tinggi lemak tak jenuh seperti beberapa jenis kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, zaitun dan minyak nabati dapat menurunkan kadar kolesterol LDL dalam darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.2005. Manajemen Pengabdian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aminah, S. 2010. “Bilangan Peroksida Minyak Goreng Curah Dan Sifat Organoleptik Tempe Pada PengulanganPenggorengan”.Semarang: Jurnal Pangan dan Gizi. Vol. 01., Hal 7-13.
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi.Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia.2012.Undang-Undang Nomor 18 Tentang Pangan.Jakarta.
- Dalimartha, S. 2008. 36 Resep Tumbuhan Obat Untuk Menurunkan Kolesterol Edisi Revisi.Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hardjono, S.2005. Kimia Organik. Yogyakarta: GadjahMada University Press.
- Ketaren,S.2005. Pengantar Tehnologi Minyak dan Lemak Pangan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Kartika, Y. 2014. “Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya Tentang Penyakit Kanker Payudara”.