

SOSIALISASI PENGGUNAAN MINYAK GORENG BEKU DARI KELAPA SAWIT DI KALANGAN IBU- IBU RUMAH TANGGA DI DESA SUKA RAYA, KECAMATAN PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Farida Yani, S.P. M.P¹⁾, Ahmad Surya Irawan²⁾

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

faridayani@gmail.com

ABSTRAK

Kelapa Sawit merupakan tanaman penghasil minyak nabati yang banyak dipergunakan oleh masyarakat di Indonesia, salah satunya yaitu minyak goreng. Penggunaan minyak goreng di Indonesia umumnya dipakai sebagai media panas untuk penggorengan makanan. Biasanya cara pemakainnya berulang dengan jumlah minyak berlebih (*deep frying*). Jenis minyak goreng yang banyak digunakan oleh masyarakat adalah minyak goreng cair (*liquid frying*), baik curah maupun dalam kemasan. Pemilihan minyak goreng dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya stabilitas terhadap oksidasi, rasa dan aspek kesehatan. Seringkali terjadi kesulitan dalam memilih karena minyak tidak jenuh yang dianggap sehat tidak tahan terhadap panas, demikian juga sebaliknya minyak jenuh yang tahan panas tidak baik bagi kesehatan. Dari hasil Sosialisasi disimpulkan bahwa selama proses penyuluhan para ibu-ibu rumah tangga sangat antusias mendengarkan dan mengikuti hingga selesai. Hal ini terlihat dari respon para peserta, dan keinginan mereka untuk bisa mendapatkan dan mencoba minyak goreng beku dari kelapa sawit tersebut. Mereka juga banyak memberikan pertanyaan tentang bagaimana cara mendapatkan produk minyak goreng beku dari kelapa sawit ini, mengingat minyak goreng seperti ini tidak tersedia di Desa tempat mereka tinggal. Tim PKM memberikan informasi tentang cara mendapatkan produk tersebut dengan memberikan nomor kontak PPKS Medan sebagai produsen Produk tersebut.

Kata Kunci : Minyak Goreng Beku, Sosialisasi, Penyuluhan

ABSTRACT

Palm oil is a vegetable oil-producing plants that are widely used by people in Indonesia, one of which, namely cooking oil. The use of cooking oil in Indonesia is generally used as the media heat for frying food. Usually a way to used with repeating with the amount of excess oil (*deep frying*). Types of cooking oil that is widely used by the public is liquid cooking oils, both bulk and packaging. The selection of the cooking oil is affected by several factors such as the stability against oxidation, taste and health aspects. Often occurs a difficulty in choosing because oil is not considered healthy saturated is not resistant to heat, likewise a saturated oil heat resistant is not good for health. From the results it was concluded that during the process of Socialization of the extension of the mother-homemaker is very enthusiastic to listen to and follow up to finish. This can be seen from the response of the participants, and their desire to be able to get and try to freeze cooking oil from Palm oil. They also give a lot of questions about how to get frozen fried oil products from oil palm is, given this kind of cooking oil is not available in the village where they live. Teams PKM provides information about how to obtain these products by providing contact numbers PPKS Medan as a manufacturer of such product.

Keywords: Cooking Oil Frozen, Socialization, Guidance

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelapa Sawit merupakan tanaman penghasil minyak nabati yang banyak dipergunakan oleh masyarakat di Indonesia, salah satunya yaitu minyak goreng. Penggunaan minyak goreng di Indonesia umumnya dipakai sebagai media panas untuk penggorengan makanan. Biasanya cara pemakainnya berulang dengan jumlah minyak berlebih (*deep frying*). Jenis minyak goreng yang banyak digunakan oleh masyarakat adalah minyak goreng cair (*liquid frying*), baik curah maupun dalam kemasan. Pemilihan minyak goreng dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya stabilitas terhadap oksidasi, rasa dan aspek kesehatan.

Desa Suka Raya termasuk salah satu desa yang banyak memiliki potensi alam yang sangat besar diantaranya adalah potensi pertanian. Untuk mata pencaharian menurut sumber informasi yang diperoleh rata-rata penduduk desa sebagian besar bekerja sebagai buruh tani dan sisanya sebagai buruh bangunan dan buruh pabrik baik industri kecil maupun industri besar. Mayoritas Tingkat Pendidikan masyarakat di Desa Suka Raya adalah lulusan Sekolah Menengah Pertama. Kreativitas masyarakat masih terbatas karena pola pikir yang masih sangat sederhana. Ibu-Ibu Rumah tangga di Desa Suka Raya juga banyak yang menjadi buruh tani, dan buruh pabrik opak sebagai pekerjaan sampingan untuk membantu perekonomian keluarga. Adopsi teknologi informasi pada masyarakat masih sangat minim, namun masyarakat sangat terbuka

terhadap informasi dan teknologi yang masuk ke Desa Suka Raya.

Dalam Mengolah makanan, khususnya makanan yang digoreng, ibu-ibu rumah tangga lebih sering menggunakan minyak sayur untuk menggoreng/mengolah makanan, disebabkan karna disukai oleh anggota keluarga terutama anak-anak. Minyak goreng juga membuat makanan menjadi renyah, kering, dan berwarna keemasan/kecoklatan, akan tetapi jika minyak goreng digunakan secara berulang kali akan membahayakan kesehatan (Widayat dkk., 2006). Data Susenas modul konsumsi 2002 menyebutkan gorengan dipilih oleh hampir separuh rumah tangga di Indonesia (49%). Jajanan lain yang disukai di Indonesia adalah mie (bakso/rebus/goreng) (45%) serta makanan ringan anak (39%) (Suleman dan Sulastri, 2006).

Makanan yang digoreng biasanya lebih praktis dan mempunyai tekstur renyah serta rasa yang gurih. Mayoritas ibu-ibu rumah tangga di Desa Suka Raya menggunakan minyak goreng curah, karna harganya lebih terjangkau meskipun dari sisi kebersihan dan kandungan gizi dalam minyak tersebut tidak memenuhi standart kesehatan. Contohnya wadah tempat penyimpanan minyak goreng curah yang kurang bersih dan warna minyak goreng yang tidak bening/jernih. Namun sebagian masyarakat ada juga yang sadar akan pentingnya kesehatan dan lebih memilih menggunakan minyak goreng kemasan, walaupun harganya sedikit lebih mahal dari minyak goreng curah.

1.2. Rumusan Masalah

Permasalahan di Desa tersebut adalah karna tingginya tingkat konsumsi minyak goreng curah dalam setiap Rumah Tangga dan industri makanan ringan yang belum terjamin kebersihannya, dan kemurnian kandungan nutrisinya. Maka sebagai pilihan alternative selain minyak goreng kemasan salah satunya adalah minyak goreng beku/ *shortening frying*. Minyak Goreng ini sangat ekonomis, higienis dan terjaga kandungan nutrisinya. Tetapi, pada kenyataannya minyak Goreng Beku ini belum banyak dikenal oleh masyarakat di Desa tersebut.

Hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan masyarakat akan kriteria dan manfaat dari minyak goreng yang baik. Kurangnya wawasan masyarakat terutama ibu-ibu rumah tangga tentang penggunaan minyak goreng beku sebagai alternative minyak untuk menggoreng makanan yang lebih baik dan menyehatkan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Memberikan pengetahuan, wawasan dan kemampuan bagi ibu-ibu rumah tangga di Desa Suka Raya dalam penggunaan minyak goreng pada masakan dengan menggunakan minyak goreng beku (*Shortening Frying*)
2. Untuk mengetahui respon para warga Desa Suka Raya khususnya ibu-ibu rumah tangga dengan melakukan percobaan menggoreng makanan dengan menggunakan minyak goreng beku dari kelapa sawit.

Hal inilah yang menjadi alasan penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara

mensosialisasikan Penggunaan Minyak Goreng Beku dari Kelapa Sawit di kalangan Ibu-Ibu Rumah Tangga di Desa Suka Raya.

1.3. Tujuan Pengabdian

1. Mengenalkan dan meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat di Desa Suka Raya melalui Sosialisasi dan Penyuluhan minyak goreng beku dari kelapa sawit sebagai media alternative untuk menggoreng yang lebih baik, sehat dan bernutrisi.

2. Mensosialisasikan kepada warga desa Suka Raya tentang manfaat dan penggunaan dari Minyak Goreng Beku dari Kelapa Sawit (*shortening frying*).

1.4 Manfaat Pengabdian

Dengan dilaksanakannya kegiatan PkM Mandiri ini, ada beberapa manfaat yang diharapkan bisa diperoleh dari akhir kegiatan, yaitu :

1. Untuk mitra sasaran (Ibu –Ibu warga Desa Suka Raya) Dimilikinya pengetahuan dan ketrampilan dalam menggunakan minyak goreng beku dari kelapa sawit yang menghasilkan manfaat yaitu, kaya akan nutrisi ,menghasilkan tekstur serta citarasa makanan yang di goreng lebih baik dan menarik.
2. Terjaganya kesehatan keluarga, serta harganya cukup terjangkau.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Minyak Goreng Beku

Minyak Beku/ *shortening frying* terbuat dari 100% lemak nabati, hewani, atau campuran dari keduanya. Secara umum, *shortening* terbagi ke dalam dua jenis, yaitu

berbentuk *solid* (padat). Sama seperti minyak goreng pada umumnya, minyak padat terbuat dari lemak nabati yaitu minyak kelapa Sawit. Oleh sebab itu, minyak padat ini sebenarnya masuk dalam kategori *shortening*. Minyak padat ini berwarna putih, bentuk padat seperti *shortening*. Jika di panaskan akan mencair. dan di gunakan untuk menggoreng seperti biasa. Tidak berasa dan beraroma, kaya akan kandungan nutrisi dan hasil penggorengan tetap terjaga tekstur dan cita rasanya (www.diahdidi.com. 2015).

2.2 Kegunaan minyak goreng beku

Baik *shortening* ataupun minyak padat sama-sama tidak beraroma dan berasa sehingga tidak mengubah citarasa asli makanan dan nutrisi makanan tetap terjaga. Sesuai dengan istilahnya, *frying fat* atau minyak padat hanya digunakan untuk menggoreng makanan dan tidak bisa digunakan untuk membuat kue, roti, dan *pastry*. Salah satu keunggulan minyak padat dibanding minyak goreng biasa yaitu bisa membuat masakan lebih cepat matang, renyah, tidak berbau apek, tidak menyisakan jelantah, dan tidak terlalu berminyak atau menyerap ke dalam makanan. Jenis makanan yang biasa digoreng dengan minyak padat adalah seperti donat, churos, ayam goreng balut tepung, kentang goreng atau *french fries*, keripik, dan makanan lain yang digoreng dengan teknik *deep frying* (www.diahdidi.com, 2015).

2.3 Perbedaan Minyak goreng Curah dan Minyak Goreng Beku/*Shortening Frying*

Minyak goreng adalah minyak nabati yang telah dimurnikan dan dapat digunakan sebagai bahan pangan. Minyak goreng merupakan salah satu dari sembilan bahan pokok yang dikonsumsi oleh seluruh lapisan masyarakat. Konsumsi minyak goreng biasanya digunakan sebagai media menggoreng bahan pangan, penambah cita rasa, atau pun *shortening* yang membentuk struktur pada pembuatan roti (Wijana,dkk, 2005).

2.4 Kandungan Gizi Minyak Beku/*Shortening Frying*

Minyak kelapa sawit adalah minyak yang dihasilkan dari inti kelapa sawit (*parm kernel oil*). Minyak kelapa sawit terutama dikenal sebagai bahan mentah dan lemak pangan yang digunakan untuk menghasilkan minyak goreng, *shortening*, margarine, dan minyak makan lainnya dengan kandungan karoten yang tinggi. Minyak sawit merupakan sumber pro vitamin A yang murah dibandingkan dengan bahan baku lainnya.

Berikut Informasi Gizi Minyak Goreng Beku dari Kelapa Sawit per 100 gram yang akan di sajikan pada tabel 1 di bawah ini :

Kalori	903 kkal
Total Fat	99,9 gr
Jenuh	53,9 gr
Tak Jenuh	46,0 gr
Trans	0,0 gr
Kolestrol	0,0 mg
Sodium	0,0 mg
Total Karbohidrat	0 gr
Total Protein	0 gr
Vitamin A	110 IU
Vitamin E	179 ppm

Sumber: PPKS Kota Medan, 2018

2.5 Memilih Minyak Goreng yang Baik

Minyak goreng yang akan digunakan tentu saja harus segar (tidak berbau tengik dan berwarna keruh), dan memiliki kriteria minyak goreng normal. Beberapa kriteria minyak goreng yang memiliki mutu yang baik dapat dilihat pada Tabel 5 dibawah ini. Jika ingin membeli minyak goreng di pasar maka ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, seperti:

1. Cita rasa
Pilih minyak goreng yg memberi citarasa gurih dan khas sesuai selera
2. Stabilitas (tahan ketengikan)
Dapat dilihat pada kemasan minyak goreng tersebut
3. Nilai gizi dan aspek kesehatan
Dapat dilihat pada kemasan minyak goreng tersebut.

3. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

3.1 Solusi

Untuk dapat mengenalkan produk dari minyak kelapa sawit berupa minyak goreng beku, dilakukan dengan cara sosialisasi kepada warga Desa Suka Raya, khususnya Ibu-Ibu rumah tangga yang mempunyai peranan penting dalam menentukan kondisi gizi keluarga. Metode yang dilakukan dalam sosialisasi tersebut yaitu menggunakan metode ceramah, tanya jawab, menggunakan alat peraga berupa hasil makanan yang digoreng dengan minyak beku, membagikan *flyer* yang berisi tentang manfaat dan penggunaan minyak goreng beku, membagikan barang sampel, berupa minyak goreng beku dalam kemasan.

3.2. Target Luaran

Target Luaran yang ingin dicapai dalam pengabdian masyarakat ini adalah

1. Dapat di publikasi pada jurnal nasional atau prosiding
2. Dalam pengabdian masyarakat ini, diharapkan ibu-ibu rumah tangga dapat bertambah wawasan dan pengetahuannya tentang minyak goreng beku sebagai alternative minyak goreng khususnya di Desa Suka Raya untuk mendapatkan hasil masakan yang lebih higienis, awet, renyah dan kaya akan nutrisi.

4.METODE PELAKSANAAN

4.1. Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan sosialisasi, langkah awal yang dilakukan oleh tim PkM adalah melaksanakan observasi tempat yang akan dijadikan tempat sosialisasi, setelah dilakukan observasi, diskusi dengan kepala desa , kemudian dilanjutkan dengan konsultasi kepada ibu kepala desa selaku ketua PKK di desa setempat yang akan dikunjungi tim PkM. Tahap berikutnya adalah melapor ke kantor kepala Desa Suka Raya dengan membawa surat izin dari fakultas tentang akan diadakannya program sosialisasi minyak goreng beku dari kelapa sawit kepada ibu-ibu rumah tangga di Desa Suka Raya.

4.2. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tempat dan Waktu yang dipilih dan disepakati, berdasarkan hasil diskusi dengan ibu kepala desa selaku ketua Pembina PKK dan

perkumpulan periwidtan ibu-ibu di Desa Suka Raya. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada September 2018 dengan tahapan kegiatan mulai dari pengenalan terhadap produk minyak goreng beku dari kelapa sawit, dan kandungan yang terdapat dari produk tersebut serta cara menggunakan minyak goreng beku sebagai media alternative penggorengan selain minyak goreng curah yang pada umumnya digunakan oleh ibu-ibu rumah tangga di Desa setempat

4.3. Penyediaan bahan peraga untuk sosialisasi

Bahan peraga berupa minyak beku/*shortening frying* dalam bentuk kemasan ekonomis. Memberikan contoh bahan makan yang digoreng menggunakan minyak beku.

Gambar 1. Kemasan Produk minyak goreng beku.



4.4. Penyuluhan tentang produk Minyak Goreng Beku

Penyuluhan produk Minyak goreng Beku dilakukan dengan metode ceramah, disertai dengan pembagian flyer tentang manfaat dan kegunaan minyak goreng beku. Penyuluhan berisi tentang wawasan dan pengetahuan tentang informasi pada produk minyak goreng yang baik dan sehat, serta cara menggunakan minyak goreng yang baik dan benar sesuai dengan

standar kesehatan. Produk minyak goreng beku dapat menjadi salah satu alternative dalam memilih minyak goreng yang aman dari sisi kesehatan dan harganya cukup ekonomis.

Berikut Gambar Kegiatan Penyuluhan Sosialisasi di dalam Perkumpulan ibu-ibu perwiridan di Desa Suka Raya.



5. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. HASIL

Kegiatan awal yang dilakukan, yaitu berkoordinasi dengan Kepala Desa Suka Raya, setelah melakukan diskusi untuk mencari kesepakatan kemudian tim PkM melakukan koordinasi observasi dengan Ibu Kepala Desa selaku ketua PKK atas kesediaan ibu-ibu rumah tangga di Desa tersebut mengikuti penyuluhan dan sosialisasi terhadap produk minyak goreng beku dari kelapa sawit, Tim PkM memilih di Perkumpulan ibu-ibu perwiridan karena lebih mudah mengumpulkan ibu-ibu rumah tangga di Desa setempat dengan adanya acara perwiridan tersebut. Di pilihnya ibu-ibu rumah tangga sebagai target pada kegiatan PkM ini karena ibu rumah tangga mempunyai peran yang sangat penting dalam mengatur, dan

menentukan kondisi kesehatan keluarga termasuk memilih produk yang akan dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga. Dari Hasil Penyuluhan dan Sosialisasi para ibu-ibu rumah tangga di desa tersebut sudah ada sebagian yang mengetahui tentang produk minyak goreng beku dari kelapa sawit dari media internet namun belum ada yang pernah mencobanya sebagai minyak untuk menggoreng makanan. Diharapkan dengan adanya PkM ini para ibu-ibu rumah tangga dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang alternative minyak yang digunakan dalam menggoreng makanan. Kegiatan Penyuluhan dan sosialisasi minyak goreng beku dari kelapa sawit ini dilakukan pada waktu 6 September 2018 berjalan cukup lancar, dan peserta dapat mengikutinya dengan baik.

5.2 PEMBAHASAN

Dari hasil Sosialisasi disimpulkan bahwa selama proses penyuluhan para ibu-ibu rumah tangga sangat antusias mendengarkan dan mengikuti hingga selesai. Hal ini terlihat dari respon para peserta, dan keinginan mereka untuk bisa mendapatkan dan mencoba minyak goreng beku dari kelapa sawit tersebut. Mereka juga banyak memberikan pertanyaan tentang bagaimana cara mendapatkan produk minyak goreng beku dari kelapa sawit ini, mengingat minyak goreng seperti ini tidak tersedia di Desa tempat mereka tinggal. Tim PkM memberikan informasi tentang cara mendapatkan produk tersebut dengan memberikan nomor kontak PPKS Medan sebagai produsen Produk tersebut tinggal.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Program Pengabdian Masyarakat dalam bentuk kegiatan Sosialisasi dan Penyuluhan terhadap produk minyak goreng beku dari kelapa sawit pada ibu-ibu rumah tangga di Desa Suka Raya kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang berjalan cukup efektif dan lancar, sehingga peserta mendapatkan tambahan pengetahuan dan wawasan tentang alternative minyak goreng yang dapat di gunakan dalam menggoreng makanan yang lebih hemat, sehat dan bernutrisi
2. Para ibu-ibu rumah tangga antusias dan senang dalam mengikuti penyuluhan dan sosialisasi terhadap produk minyak goreng beku dari kelapa sawit , mereka juga berharap dilain waktu bisa mendapatkan penyuluhan lagi untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

6.2. Saran

Kegiatan PkM seperti ini baiknya lebih sering dilakukan agar masyarakat, khususnya para ibu rumah tangga mengetahui perkembangan teknologi pertanian, khususnya teknologi pangan dan kamananan dalam mengkonsumsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewandari, K. T. 2001. Studi Tingkat Kerusakan Minyak Goreng Bekas dari Perbedaan Jenis Bahan Pangan yang Digoreng. Undergraduate, Universitas Brawijaya.
- Ketaren, S. 1986. Pengantar Teknologi Minyak dan Lemak Pangan. Universitas

Indonesia, Jakarta

Raharjo, S. 2007. Strategi Menghindari Kerusakan Mutu Produk Pangan Goreng.

Pusat Penelitian Kelapa Sawit. 2018. Medan

Wijana, dkk. 2005. Teknopangan: mengolah minyak Goreng Bekas, Penerbit Trubus Agrisarana. Surabaya.

www.diahdidi.com/2015/03/apa-itu-minyakpadat.html#W793fvZuLIU.