

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT KADER POSYANDU MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN LILIN AROMATERAPI BERBAHAN JELANTAH DI DESA BATU KUDA KECAMATAN MANCAK KAB SERANG

Ima Maisaroh¹, Suja'i Saleh², Jakaria³

¹Program Studi Administrasi Publik, Fisip, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

²Program Studi Ekonomi Syari'ah, FEB, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

³Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FPB, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
email: ima.maisaroh@untirta.ac.id¹, sujaisholeh111@gmail.com², jakaria@untirta.ac.id³

Abstrak

Jelantah adalah minyak goreng yang sudah dipakai berulang-ulang sehingga tidak layak dikonsumsi, karena merusak kesehatan. Pelatihan pembuatan Lilin Aromaterapi dari Jelantah ini adalah salah satu kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangkaian program Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta). Pelatihan ini ditujukan untuk lebih memberdayakan masyarakat, menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan menumbuhkan kearifan lingkungan. Masyarakat, khususnya kaum ibu Kader Posyandu di Desa Batu Kuda, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang menyambut dengan positif pelatihan ini. Karena Jelantah, merupakan limbah rumah tangga yang selama ini dibuang dan dapat mencemari lingkungan ternyata dapat diolah menjadi produk yang bermanfaat, dan memberi keterampilan baru bernilai ekonomi. **Metode** yang digunakan pada pelatihan ini adalah metode Andragogi dan Partisipatorik dengan pendekatan teoritik dan praktik, para Kader Posyandu peserta pelatihan diposisikan sebagai aktor utama agar memiliki sense of crisis dan senses of responsibility supaya nantinya mampu menggerakkan dan menumbuhkan motivasi masyarakat di lingkungannya. Keterlibatan aktif masyarakat menunjukkan minat yang tinggi untuk melanjutkan inovasi teknologi tepat guna sederhana ini karena selain menambah pendapatan rumah tangga, juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS, dan menumbuhkan kearifan lingkungan yang bermanfaat mengurangi pencemaran lingkungan. KKM ini selain dirasakan manfaatnya oleh masyarakat, juga merupakan pengalaman praksis yang sangat berharga bagi para mahasiswa dalam berinteraksi, berkontribusi solusi kepada masyarakat berupa ide-ide produktif yang konstruktif.

Kata Kunci: Lilin Aromaterapi, Jelantah, Posyandu, Nilai Tambah Ekonomi, Kearifan Lingkungan

Abstract

Jelantah is cooking oil that has been used repeatedly so that it is not suitable for consumption, because it damages health. The training on making Aromatherapy Candles from Jelantah is one of the community service activities in the series of Student Work Lecture (KKM) program of Sultan Ageng Tirtayasa University (Untirta). This training is intended to further empower the community, raise awareness about the importance of clean and healthy living behavior (PHBS), and foster environmental wisdom. The community, especially the mothers of Posyandu Cadres in Batu Kuda Village, Mancak Sub-district, Serang Regency positively welcomed this training. Because Jelantah a household waste that has been discarded and can pollute the environment, can actually be processed into useful products, and provide new skills with economic value. The method used in this training is the Andragogy and Participatory method with a theoretical and practical approach, the Posyandu Cadres participating in the training are positioned as the main actors in order to have a sense of crisis and senses of responsibility so that later they are able to mobilize and motivate the community in their environment. The active involvement of the community shows a high interest in continuing this simple appropriate technology innovation because in addition to increasing household income, it also increases public awareness of the importance of PHBS, and fosters environmental wisdom that is beneficial to reduce environmental pollution. In addition to the benefits felt by the community, this KKM is also a very valuable practical experience for students in interacting, contributing solutions to the community in the form of constructive productive ideas.

Keywords: Aromatherapy candles, Jelantah, Posyandu, Economic value added, Environmental wisdom

PENDAHULUAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah salah satu pilar dari Tri Dharma Perguruan Tinggi,

dan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) sebagai kegiatan akademik mahasiswa di luar kampus merupakan salah satu bentuk PKM tersebut. Kegiatan ditujukan supaya mahasiswa mampu bersosialisasi dan berinteraksi dengan masyarakat serta berkontribusi memberi solusi dengan ilmu yang dipelajarinya. Oleh karenanya setiap kelompok KKM paling tidak didampingi oleh seorang Dosen Pembimbing Lapangan (DPL).

KKM Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Tahun Akademik 2024 berlangsung pada tanggal 18 Juli – 18 Agustus 2024, dengan tema: “Meningkatkan peran masyarakat perdesaan melalui ekonomi hijau untuk percepatan pembangunan berkelanjutan”. Peserta KKM dibagi menjadi beberapa kelompok yang disebar di berbagai wilayah Provinsi Banten. KKM Kelompok 23 berlokasi di di Desa Batu Kuda, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

Minyak goreng adalah bahan makanan yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, karena penggunaan minyak goreng merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam kegiatan memasak. Pemakaian minyak goreng yang sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan. Minyak goreng yang baik tidak hanya menjadikan makanan terasa lezat tetapi juga dapat berkontribusi positif bagi kesehatan tubuh.

Sebaliknya, minyak jelantah atau minyak goreng yang telah beberapa kali digunakan. Jelantah berpotensi mengandung zat berbahaya bagi yang mengkonsumsi sebagai akibat proses penggorengan. Menurut Yuliana et al. (2020, hal. 68), minyak jelantah mengandung akrilamida dan senyawa karsinogenik lainnya yang dapat mengganggu kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah banyak. Namun sangat disayangkan, sampai saat ini ternyata masih banyak masyarakat yang tidak menyadari atau tidak tahu bahwa penggunaan minyak goreng yang berlebihan dan tidak tepat dapat berdampak negatif bagi kesehatan manusia dan lingkungan. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang penggunaan dan pengelolaan minyak goreng dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan, seperti penyakit jantung dan masalah pencernaan, serta pencemaran lingkungan.

Minyak goreng sisa penggunaan berulang kali dan sudah tidak dipakai lagi disebut Jelantah. Pada keluarga yang kemampuan ekonominya memadai jelantah biasanya dibuang di saluran pembuangan atau di halaman sekitar rumah. Tetapi pada keluarga yang ekonominya kurang memadai biasanya jelantah ditampung, diendapkan, disaring kemudian dipergunakan lagi sedangkan yang dibuang adalah endapannya.

Membuang jelantah di saluran pembuangan ataupun di halaman sekitar rumah dalam waktu yang relatif lama memiliki potensi yang sama buruknya dengan mengonsumsi jelantah dalam waktu yang lama, sehingga kedua-duanya harus segera dicegah dan dihentikan. Tetapi mencegah dan menghentikan begitu saja sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan lama tanpa memberi alternatif solusinya juga bukan suatu hal yang mudah dan tidak arif pula. Untuk itu kepada masyarakat dilakukan sosialisasi dan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ditawarkan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi dengan mendayagunakan jelantah yang banyak terdapat di setiap rumah tangga.

Desa Batukuda sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai buruh tani, buruh bangunan, dan pedagang. Dalam melaksanakan “tugas domestik” kesehariannya melayani keluarga, kaum ibu rumah tangga pada umumnya menggunakan minyak goreng untuk memasak lauk pauk untuk kebutuhan makan hingga memasak makanan ringan, dan sebagainya. Pada keluarga yang tingkat ekonominya memadai dan memiliki pengetahuan tentang kesehatan, minyak goreng hanya dipakai memasak sebanyak dua atau tiga kali, selebihnya menjadi jelantah dan tidak dipakai lagi. Akan tetapi pada keluarga yang tingkat ekonomi relatif belum memadai dan belum pula memiliki pengetahuan tentang kesehatan, minyak goreng bekas yang sudah tidak layak pakai masih digunakan berkali-kali. Padahal banyaknya penggunaan minyak goreng yang berulang untuk memasak, membuat minyak tersebut menjadi tidak sehat untuk dikonsumsi karena seharusnya minyak goreng hanya digunakan pada batasan tertentu. Penggunaan minyak goreng melebihi batas maksimum akan berakibat merusak kesehatan orang yang mengkonsumsinya. Terlebih jelantah, minyak goreng yang warnanya sudah berubah menjadi hitam, pekat dan berbau tidak sedap atau tengik.

Sesuai dengan pemetaan (assessment) dengan menggunakan teknik RRA dan PRA (Rapid Rural Appraisal, Participatory Rural Appraisal) (Maisaroh; 2022, 2023) pada tahap observasi lapangan di awal kegiatan, di lokasi ini dibuat beberapa kegiatan, antara lain 1) sosialisasi dan penyuluhan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), 2) pemeliharaan sanitasi dan lingkungan berbasis masyarakat (CLTS), 3) pentingnya pendidikan dan pengajaran, serta 4) penyelenggaraan pelatihan keterampilan produktif berupa pelatihan pembuatan Lilin Aromaterapi dengan pemanfaatan limbah minyak goreng bekas atau jelantah.

Aromaterapi adalah salah satu metode pengobatan alternatif dengan menggunakan media bau-bauan dari cairan esensial atau padatan serbuk yang berasal dari bahan tanaman herbal tertentu seperti bunga

mawar, daun kayu putih, sereh, parem, dan lain-lain. Seiring perkembangan zaman, ada berbagai bentuk aromaterapi, mulai dari minyak esensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat, dan sabun. Sesuai bentuk-bentuknya aromaterapi dapat dipergunakan sebagai pewangi ruangan, aroma minyak untuk pijat, ramuan rendam atau spa, dan untuk aroma badan seusai mandi (Fadhil, 2017: 16-13). Untuk menumbuhkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang lebih baik tentang penggunaan minyak goreng yang sehat dan juga dampak negatif dari minyak jelantah, dilakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS). Di dalam kegiatan ini kepada masyarakat dijelaskan tentang penggunaan minyak goreng secara sehat dan memanfaatkan limbah jelantah secara produktif sehingga menjadi produk bermanfaat dan memiliki nilai ekonomi. Dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat bisa membuat pilihan yang lebih baik dalam penggunaan minyak goreng sehari-hari, pemanfaatan jelantah untuk opsi tambahan memperoleh pendapatan keluarga.

METODE

Pelatihan ini dilakukan dengan menggunakan bauran metode teori dan praktik dengan pendekatan andragogy dan partisipatorik secara terintegrasi dengan rangkaian satuan kegiatan sebagai berikut:

1. Pengenalan Konsep: Kepada Peserta diperkenalkan pada 1) bagaimana menggunakan minyak goreng yang baik dan benar, 2) manfaat minyak jelantah dan 3) bahaya penggunaannya secara sembarangan, serta 4) pentingnya menciptakan produk dari limbah (Sari et al., 2021, hal. 47). Pada tahapan pengenalan konsep ini selain diperkenalkan tata cara pembuatan lilin aromaterapi, instruktur juga memberi penguatan 'mindset' terhadap para peserta pelatihan
2. Demonstrasi Pembuatan Lilin: Instruktur menjelaskan dan menunjukkan langkah-langkah pembuatan lilin aroma terapi dari minyak jelantah, termasuk teknik pengolahan yang benar.
3. Praktik Langsung: Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan pembuatan lilin aroma terapi dengan bimbingan instruktur.
4. Evaluasi dan Diskusi: Setelah kegiatan praktik, dilakukan evaluasi dan diskusi untuk mengetahui kendala dan keberhasilan dalam proses pembuatan lilin.

Pendekatan andragogy dan partisipatorik digunakan karena para peserta adalah orang-orang yang sudah dewasa, yaitu ibu-ibu rumah tangga yang menjadi Kader Posyandu. Para Kader Posyandu peserta pelatihan diposisikan sebagai aktor utama. Pertimbangan memilih Kader Posyandu sebagai peserta pelatihan adalah karena mereka mempunyai keterpanggilan untuk berkhidmat membantu dan melayani masyarakat secara sukarela (volunteerism), terutama dalam melayani dan menyuluh kesehatan ibu dan anak. Selain sudah terlatih untuk melayani masyarakat, mereka relatif 'open minded', terbiasa dan bisa menerima ide-ide baru, memiliki sense of crisis dan senses of responsibility. Dengan memilih mereka sebagai peserta pelatihan ini, diharapkan nantinya mereka mampu dan mau menjadi ujung tombak dalam menggerakkan dan menumbuhkan motivasi masyarakat di lingkungannya.

PEMBAHASAN

Penggunaan Minyak Goreng yang Sehat

1. Jenis-Jenis Minyak Goreng Sehat

Ada beberapa jenis minyak goreng yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan:

1. Minyak Zaitun: Dikenal kaya akan lemak tak jenuh, minyak zaitun dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan diabetes (Kris-Etherton, 2017, hal. 150).
2. Minyak Kanola: Mengandung omega-3 dan omega-6, minyak ini juga rendah lemak jenuh (Parker et al., 2019, hal. 256).
3. Minyak Kelapa: Meskipun mengandung lemak jenuh, minyak kelapa memiliki keunggulan dalam meningkatkan metabolisme dan memberi energi (Malkani, 2018, hal. 305).

2. Cara Menggunakan Minyak Goreng yang Sehat

1. Batasi Pemakaian: Gunakan minyak goreng sesuai dengan kebutuhan masak untuk menghindari penggunaan berlebih yang dapat berbahaya.
2. Hindari Pemanasan Berulang: Minyak yang dipanaskan berulang kali dapat menghasilkan senyawa berbahaya (Ansari et al., 2018, hal. 245).

Bahaya Minyak Jelantah

1. Dampak Kesehatan

Penggunaan minyak jelantah berulang kali dalam memasak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Beberapa bahaya yang diakibatkan antara lain:

1. Penyakit Jantung: Minyak yang telah dipanaskan berulang kali dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah, menambah risiko penyakit jantung (Lee et al., 2022, hal. 382).

2. Penyakit Kanker: Senyawa karsinogenik yang terdapat dalam minyak jelantah dapat berkontribusi pada perkembangan kanker (Sari et al., 2021, hal. 47).
 3. Gangguan Pencernaan: Mengonsumsi makanan yang digoreng dengan minyak jelantah dapat menyebabkan gangguan pencernaan, termasuk mual dan diare.
2. Dampak Lingkungan

Penggunaan dan pembuangan minyak jelantah yang tidak baik dapat mencemari lingkungan:

1. Pencemaran Tanah dan Air: Minyak jelantah yang dibuang sembarangan dapat mencemari tanah dan air, menyebabkan dampak buruk bagi ekosistem (Rahmawati & Handayani, 2020, hal. 121).
2. Ekosistem Terkontaminasi: Hewan dan organisme di lingkungan dapat terpengaruh oleh zat berbahaya yang ada pada minyak jelantah yang tercampur dengan tanah dan air (Grha & Susanto, 2021, hal. 49).

Kader Posyandu memainkan peran penting dalam pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan dan kesejahteraan ekonomi. Di Desa Batu Kuda, penggunaan minyak goreng yang tidak terkelola dengan berpotensi menimbulkan masalah. Penggunaan minyak goreng yang berlebihan bisa menyebabkan terganggunya kesehatan masyarakat dan menimbulkan limbah pula, yaitu berupa minyak Jelantah, sedangkan mengonsumsi jelantah yang merupakan limbah minyak goreng yang sudah dipakai berulang kali dapat berdampak buruk bagi kesehatan, begitu pula bagi lingkungan. Yaitu tercemarnya tanah dan air tanah di dalamnya. Menurut Yuliana et al. (2020, hal. 68), minyak jelantah mengandung senyawa berbahaya jika dikonsumsi.

Salah satu masalah yang ditemukan di Desa Batu Kuda adalah berkaitan dengan pengelolaan limbah minyak jelantah dan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan limbah tersebut. Minyak jelantah sering dibuang sembarangan sehingga berpotensi mencemari lingkungan (Rahmawati & Handayani, 2020, hal. 121). Selain itu, masyarakat juga kurang memiliki pengetahuan dalam menciptakan produk yang dapat meningkatkan pendapatan, seperti lilin aroma terapi.

Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan kader Posyandu dalam pembuatan produk dari bahan yang ramah lingkungan. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan Pelatihan Pembuatan Lilin Aroma Terapi dengan memanfaatkan limbah jelantah tersebut.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pengelolaan limbah, meningkatkan keterampilan, serta membuka peluang untuk usaha tambahan. Melalui proses yang sederhana dan mudah diikuti, diharapkan para kader dapat menghasilkan produk yang ramah lingkungan dan bermanfaat secara ekonomi. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, sehingga lilin ini juga dapat menjadi solusi untuk menjaga kesehatan masyarakat. Hasil dari pelatihan pembuatan lilin aroma terapi ini diharapkan menginspirasi kader Posyandu untuk berkontribusi dalam pelestarian lingkungan sekaligus meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga.

Aromaterapi

Aromaterapi adalah praktik holistik yang menggunakan aroma dari minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Minyak esensial adalah senyawa aromatik yang diekstrak dari berbagai bagian tanaman, termasuk bunga, daun, batang, dan akar. Dalam beberapa dekade terakhir, aromaterapi telah mendapatkan popularitas sebagai metode alternatif untuk meredakan stres, meningkatkan kesejahteraan, dan mengatasi berbagai masalah kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan fisik (Mayo Clinic, 2023, hal. 3). Aromaterapi adalah praktik alternatif yang menggunakan aroma dari minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Minyak esensial berasal dari berbagai bagian tanaman, termasuk daun, bunga, kulit, dan akar. Teknik ini telah digunakan selama berabad-abad dan semakin populer di dunia modern sebagai metode untuk meredakan stres, mengurangi kecemasan, dan membantu perawatan kesehatan secara keseluruhan (Mayo Clinic, 2023, hal. 3).

Sejarah Aromaterapi

Penggunaan aroma untuk tujuan terapeutik telah dilakukan selama ribuan tahun. Praktik ini telah dicatat dalam berbagai budaya, termasuk Mesir kuno, Yunani, dan Cina. Pada abad ke-20, aromaterapi menjadi lebih terstruktur sebagai disiplin ilmu. Aroma minyak esensial mulai dipelajari secara ilmiah untuk memahami sifat dan efeknya terhadap tubuh manusia (Khan et al., 2019, hal. 126).

Cara Kerja Aromaterapi

Aromaterapi bekerja dengan memanfaatkan sistem penciuman manusia. Saat aroma dihirup, senyawa aktif dalam minyak esensial diabsorpsi ke dalam tubuh melalui saluran pernapasan. Mereka kemudian dapat berinteraksi dengan sistem limbik, bagian dari otak yang mengatur emosi, memori,

dan fisiologi (Mancuso & Campbell, 2016, hal. 42). Ini adalah alasan mengapa aromaterapi dapat berdampak signifikan pada suasana hati dan perilaku manusia.

Cara Menggunakan Aromaterapi

Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai metode, antara lain:

1. Diffuser: Menggunakan diffuser untuk menyebarkan aroma ke seluruh udara ruangan sehingga dapat dihirup lebih mudah
2. Inhalasi: Menghirup aroma langsung dari botol minyak esensial atau dengan menambahkan beberapa tetes ke dalam semangkuk air panas.
3. Mandi: Menambahkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam bak mandi untuk pengalaman relaksasi yang lebih dalam
4. Pijat: Menggunakan campuran minyak esensial dilarutkan dengan minyak carrier untuk pijat relaksasi (Tisserand & Balacs, 2014, hal. 60).

Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat membantu menurunkan tingkat kortisol, yang merupakan hormon stress (Seol et al., 2020, hal. 128). Aroma lavender, misalnya, telah terbukti efektif dalam meredakan kecemasan (Lee et al., 2022, hal. 382).
2. Meningkatkan Kualitas Tidur: Aroma seperti lavender dan chamomile juga dikenal dapat meningkatkan kualitas tidur, membantu orang yang mengalami insomnia (Marrone et al., 2020, hal. 101-102; Morin et al., 2015, hal. 201).
3. Meredakan Rasa Sakit: Minyak esensial seperti peppermint dan eucalyptus dapat membantu meredakan sakit kepala dan ketegangan otot (Kris-Etherton, 2017, hal. 150; Mancuso & Campbell, 2016, hal. 50).
4. Meningkatkan Kesehatan Mental: Aromaterapi dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi ringan (Takahashi et al., 2019, hal. 45). Setelah penggunaan aromaterapi secara rutin, pengguna melaporkan perbaikan dalam suasana hati, menurunnya tingkat kecemasan, dan peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan (Lee et al., 2019, hal. 1025).

Proses Pembuatan Aromaterapi

1. Memilih Minyak Esensial

Minyak esensial adalah produk utama dalam aromaterapi. Tingkat kemurnian dan kualitas minyak esensial sangat penting untuk manfaat terapeutiknya. Beberapa minyak esensial yang umum dan manfaatnya adalah:

1. Lavender: Digunakan untuk relaksasi dan tidur yang lebih baik.
2. Peppermint: Membantu meredakan sakit kepala dan meningkatkan fokus.
3. Tea Tree: Dikenal karena sifat antimikroba dan membantu mengatasi jerawat (Mancuso & Campbell, 2016, hal. 45).

2. Metode Ekstraksi

Minyak esensial dapat diekstrak dengan cara berbeda. Dua metode yang paling umum adalah:

1. Distilasi Uap: Proses yang melibatkan penguapan air yang kemudian mengangkat minyak esensial dari bahan tanaman (Khan et al., 2019, hal. 125).
2. Ekstraksi Pelarut: Menggunakan pelarut organik untuk mengambil minyak esensial dari tanaman.

3. Pembuatan Campuran Aromaterapi

Setelah membeli atau mengekstraksi minyak esensial, langkah berikutnya adalah membuat campuran aromaterapi. Berikut adalah langkah-langkah pembuatan dasar:

Bahan yang Diperlukan, Antara lain: 1) Minyak esensial pilihan, 2) Minyak carrier (seperti minyak jojoba atau minyak kelapa) untuk mengencerkan minyak esensial, 3) Wadah penyimpanan yang gelap untuk menjaga kualitas minyak (Mitsuhashi et al., 2022, hal. 540).

Langkah-Langkah Pembuatan:

1. Tentukan Rasio Campuran: Umumnya, rasio yang baik adalah 5-10% minyak esensial dan 90- 95% minyak carrier.
2. Campurkan Bahan: Dalam botol gelap, masukkan minyak esensial sesuai takaran. Setelah itu, tambahkan minyak carrier dan kocok perlahan untuk mencampur.
3. Simpan: Simpan campuran pada tempat yang sejuk dan gelap untuk menjaga kilaunya.

Lilin Aroma Terapi

Lilin aromaterapi adalah salah satu produk yang semakin banyak digunakan, karena memiliki banyak manfaat, mulai dari menyegarkan udara, meningkatkan suasana hati, hingga membantu relaksasi untuk meningkatkan kenyamanan dan menciptakan suasana yang menenangkan.

Aromaterapi sendiri adalah praktik yang menggunakan aroma dari minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Di tengah meningkatnya kesadaran akan penggunaan bahan-bahan ramah lingkungan, pembuatan lilin aromaterapi dari minyak jelantah menjadi alternatif yang menarik.

Di sisi lain, minyak jelantah, yang dihasilkan dari proses memasak, sering kali menjadi limbah yang tidak terkelola dengan baik. Sebagai contoh, di Indonesia, sekitar 3 juta ton minyak jelantah dihasilkan setiap tahunnya, dengan mayoritasnya dibuang sembarangan (Yuliana et al., 2020, hal. 67-75). Minyak jelantah adalah minyak goreng yang telah digunakan dan sering kali dibuang, menciptakan masalah limbah yang berpotensi merusak lingkungan (Yuliana et al., 2020, hal. 67).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021, hal. 46) menunjukkan bahwa pengelolaan minyak jelantah yang kurang baik dapat meningkatkan risiko penyakit, seperti penyakit jantung dan gangguan saluran pencernaan. Oleh karena itu, dengan memanfaatkan minyak jelantah sebagai bahan baku pembuatan lilin aromaterapi, kita tidak hanya menangani masalah limbah, tetapi juga menciptakan produk yang bermanfaat bagi kesehatan.

Pelatihan pembuatan lilin aroma terapi berbahan minyak jelantah memberikan berbagai manfaat, baik secara individu maupun komunitas. Menurut Lee et al. (2022, hal. 382), aromaterapi memiliki efek menenangkan dan dapat meningkatkan kesehatan mental. Dengan memanfaatkan minyak jelantah, peserta tidak hanya mengurangi limbah, tetapi juga menciptakan produk bernilai tambah. Hasil dari pelatihan menunjukkan bahwa kader Posyandu di Desa Batu Kuda memiliki antusiasme yang tinggi dan kemampuan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh. Melalui kegiatan ini, mereka belajar untuk lebih peduli terhadap lingkungan dan berinovasi dalam menciptakan produk yang dapat dipasarkan ke masyarakat. Selain itu, produk lilin aroma terapi dapat menjadi sumber pendapatan tambahan bagi kader Posyandu, keluarga mereka bahkan masyarakat Desa Batu Kuda pada umumnya. Menurut (Grha & Susanto, 2021, hal. 49), keberlanjutan usaha kecil dapat tercipta melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Oleh karena itu, keberhasilan pelatihan ini dapat mendorong mereka untuk menggali potensi lain dalam penggunaan limbah.

Konsep Pembuatan Lilin Aromaterapi

Pembuatan lilin aromaterapi dari minyak jelantah merupakan proses yang relatif sederhana yang terdiri beberapa tahap. Proses ini tidak hanya menciptakan produk yang estetik tetapi juga memberikan kesempatan untuk berinovasi dalam penggunaan limbah.

Metode dan Cara Pembuatan

Berikut adalah langkah-langkah sistematis dalam pembuatan lilin aromaterapi berbahan dasar minyak jelantah:

1. Persiapan Bahan

Bahan yang diperlukan meliputi:

1. Minyak Jelantah: Sekitar 200 ml, sebaiknya bersih dari sisa makanan.
2. Lilin Alami: Seperti lilin lebah atau soy wax, sekitar 100 gram.
3. Minyak Esensial: Minyak pilihan seperti lavender, peppermint, atau jeruk, sekitar 30 ml.
4. Wadah untuk Lilin: Dapat menggunakan cangkir bekas atau wadah kaca.
5. Sumbu Lilin: Disesuaikan dengan ukuran wadah.
6. Pewarna (opsional): Pewarna alami jika diinginkan.

2. Proses Pembuatan

Langkah-langkah pembuatan:

1. Persiapan Minyak: Saring minyak jelantah melalui kain bersih untuk menghilangkan partikel kecil dan sisa makanan (Sari et al., 2021, hal. 46).
2. Mencampur Minyak dan Lilin: Dalam panci dengan teknik double boiler, campurkan minyak jelantah dengan lilin alami. Panaskan hingga semua bahan meleleh (Rahmawati & Handayani, 2019, hal. 123).
3. Menambahkan Minyak Esensial: Setelah campuran meleleh, tambahkan minyak esensial sesuai selera dan aduk hingga merata.
4. Menuang Campuran: Tuangkan campuran ke dalam wadah yang telah dipersiapkan sambil memastikan sumbu terpasang di tengah.
5. Pendinginan: Biarkan lilin mengeras di suhu ruangan beberapa jam hingga dingin dan keras.
6. Finishing: Setelah lilin mengeras, potong sumbu yang berlebih hingga sekitar 0,5 cm di ujung atas permukaan lilin (Winda et al., 2020, hal. 89).

Bahan-Bahan yang Diperlukan

Untuk membuat lilin aroma terapi berbahan minyak jelantah, berikut adalah bahan-bahan yang dibutuhkan adalah:

1. Minyak Jelantah: Sekitar 200 ml, yang sudah disaring, bebas dari sisa makanan.
2. Lilin Alami: Sekitar 100 gram (bisa menggunakan soy wax atau lilin lebah).
3. Minyak Esensial: Sesuai selera, seperti lavender, peppermint, jeruk, kayu manis, dsb
4. Wadah untuk Lilin: Seperti cangkir dan mangkuk kecil bekas atau wadah dari kaca seperti sloky
5. Sumbu Lilin: Pilih yang sesuai dengan ukuran wadah.
6. Pewarna Alami (opsional): Seperti pewarna makanan atau pewarna alami dari tumbuhan

Langkah-Langkah Pembuatan

1. Persiapan minyak Jelantah: Pastikan minyak jelantah yang digunakan bersih dari sisa makanan. Saring minyak menggunakan kain bersih untuk menghilangkan partikel kecil yang tidak diperlukan (Sari et al., 2021: hal. 45-55).
2. Mencampur Bahan: Panaskan Campuran: Dalam panci dengan teknik double boiler, campurkan minyak jelantah dan lilin alami dengan perbandingan 2:1. Panaskan hingga semua bahan meleleh, sambil terus diaduk (Rahmawati & Handayani, 2019: 123-130).
3. Menambahkan Aroma: Setelah campuran meleleh, tambahkan minyak esensial sesuai selera. Umumnya, takaran minyak esensial adalah sekitar 10% dari total volume campuran. Misalnya, jika total volume campuran adalah 300 ml, tambahkan sekitar 30 ml minyak esensial.
4. Penambahan Pewarna (opsional, sesuai selera): Jika ingin menambahkan warna, masukkan pewarna alami saat campuran masih hangat dan aduk hingga merata (Winda et al., 2020: 89- 95).
5. Menuang Campuran ke dalam Wadah: Tuangkan campuran lilin ke dalam wadah yang sudah disiapkan. Pastikan untuk menempatkan sumbu di tengah wadah sebelum menuangkan campuran lilin.
6. Pendinginan: Biarkan lilin mengeras di suhu ruangan, biasanya memakan waktu beberapa jam. Pastikan tidak memindahkan wadah semasa proses pendinginan agar lilin dapat mengeras dengan baik (Grha & Susanto, 2021: 46).
7. Finishing, Setelah lilin mengeras, potong sumbu yang berlebih hingga tinggi sumbu sekitar 0,5 cm di atas permukaan lilin. Lilin aroma terapi siap digunakan atau dijual. Namun untuk dipasarkan, tentu lilin tersebut perlu dikemas secara simple dan menarik

SIMPULAN

Penggunaan minyak goreng yang sehat sangat penting untuk kelangsungan kesehatan masyarakat, terutama di Desa Batu Kuda, yang memiliki kebiasaan memasak yang kuat. Di sisi lain, untuk mengurangi risiko kesehatan dan dampak negatif terhadap lingkungan kesadaran akan bahaya minyak jelantah harus ditingkatkan. Melalui penyuluhan masyarakat tentang jenis minyak goreng yang sehat dan cara pengelolaan yang baik terhadap minyak jelantah, diharapkan masyarakat dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam penggunaan minyak goreng sehari-hari, baik untuk kesehatan individu maupun untuk keberlangsungan lingkungan.

Aromaterapi adalah pendekatan yang menarik dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Dengan memanfaatkan kekuatan aroma minyak esensial, individu dapat meredakan stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki kesehatan mental mereka. Meskipun aromaterapi tidak dapat menggantikan perawatan medis tradisional, pendekatan ini dapat menjadi tambahan yang berguna untuk kesehatan holistik.

Pembuatan lilin aroma terapi dari minyak jelantah adalah langkah positif bagi ibu-ibu kader Posyandu untuk menciptakan manfaat ganda: menjaga lingkungan dan meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga. Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, ibu-ibu dapat menghasilkan produk yang bermanfaat sekaligus menyenangkan.

Pembuatan lilin aromaterapi berbahan minyak jelantah merupakan solusi yang inovatif dan ramah lingkungan. Selain untuk menciptakan produk yang bermanfaat, kegiatan ini juga memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan, lingkungan, dan ekonomi masyarakat. Dengan adanya pelatihan pembuatan lilin aroma terapi ini, diharapkan dapat menjadi tambahan keterampilan bagi kader Posyandu dan masyarakat lainnya, sehingga mereka dapat memanfaatkan limbah menjadi produk yang bernilai tinggi.

Pembuatan lilin aroma terapi berbahan minyak jelantah adalah alternatif yang cerdas dan ramah lingkungan. Selain bisa mengurangi limbah, proses ini juga memberikan peluang untuk

menghasilkan produk yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik. Dengan langkah-langkah yang relatif sederhana, siapa pun dapat mencoba membuat lilin ini di rumah.

Pelatihan pembuatan lilin aroma terapi berbahan minyak jelantah menunjukkan hasil yang positif bagi kader Posyandu di Desa Batu Kuda. Selain memberikan keterampilan baru, pelatihan ini juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan limbah dan penciptaan produk yang ramah lingkungan. Kader Posyandu diharapkan dapat memanfaatkan ilmu yang didapat untuk mengembangkan usaha kecil dan menghasilkan pendapatan tambahan.

Pembuatan lilin aroma terapi dari minyak jelantah di Desa Batu Kuda adalah langkah positif bagi ibu-ibu kader Posyandu dalam mengelola limbah serta meningkatkan keterampilan dan kesejahteraan. Dengan kegiatan ini, diharapkan para kader tidak hanya mendapatkan keuntungan finansial, tetapi juga dapat menjaga lingkungan dengan cara yang kreatif dan produktif.

Pelatihan pembuatan lilin aroma terapi berbahan minyak jelantah menunjukkan hasil yang positif bagi kader Posyandu di Desa Batu Kuda. Selain memberikan keterampilan baru, pelatihan ini juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan limbah dan penciptaan produk yang ramah lingkungan. Kader Posyandu diharapkan dapat memanfaatkan ilmu yang didapat untuk mengembangkan usaha kecil dan menghasilkan pendapatan tambahan.

SARAN & MASUKAN

1. Pelatihan Lanjutan: Perlunya pelatihan lanjutan mengenai pengembangan produk dan pemasaran hasil karya agar kader Posyandu lebih terampil dan mandiri.
2. Sosialisasi kepada Masyarakat: Menyebarluaskan informasi mengenai manfaat lilin aroma terapi dan cara pengelolaan limbah minyak jelantah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.
3. Kegiatan Kolaboratif: Mendorong kerjasama antara kader Posyandu dengan lembaga lain, baik pemerintah maupun swasta, untuk mendukung keberlangsungan usaha kecil berbasis limbah.
4. Dalam hal pengembangan inovasi dan pengembangan usaha kecil dan menengah serta koperasi di Desa Batu Kuda Kecamatan Mancak Kabupaten Serang, pemerintah setempat diharapkan bisa memberi pembinaan lebih lanjut baik berupa permodalan, kelengkapan peralatan produksi maupun pemasarannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis selaku Tim Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sangat bersyukur atas terlaksananya KKM di Desa Batu Kuda, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang. Oleh karenanya kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan KKM ini.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan LPPM Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang telah memberi kepercayaan kepada kami untuk mendampingi para mahasiswa melaksanakan KKM dengan menerapkan ilmu dan berkontribusi ide-ide solutif dan konstruktif kepada masyarakat di lokasi KKM;

Kami ucapkan terima kasih kepada Bapak Sabit, S.Pd, selaku Kepala Desa beserta segenap Aparatur Desa, para Ulama, Tokoh Masyarakat, Pengurus Posyandu dan Organisasi Kepemudaan di Batu Kuda Kecamatan Mancak Kabupaten Serang

Harapan kami semoga program-program dan kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam rangkaian KKM ini dapat dikembangkan lebih lanjut agar masyarakat penerima manfaatnya terus bertambah

DAFTAR PUSTAKA

- Ansari, T. M., et al. (2018). The Effects of Cooking Oils on Health: A Global Perspective. *Food Science & Nutrition*, 6(3), 245-262.
- Grha, R., & Susanto, B. (2021). Inovasi Produk Lilin Aroma dengan Bahan Daur Ulang. *Jurnal Inovasi dan Teknologi*, 4(1), 46-52
- (2021). Inovasi Pengelolaan Limbah Minyak Jelantah. *Jurnal Inovasi dan Teknologi*, 4(1), 46-55.
- Khan, M. A., Awan, M. A., & Ashraf, A. (2019). The Extraction Process of Essential Oils: A Review. *Asian Journal of Chemistry*, 31(1), 125-128.
- Kris-Etherton, P. M. (2017). Health Benefits of Olive Oil: A Review. *Journal of Nutrition*, 147(1), 150-158.
- Lee, J., Choi, W., & Kim, Y. (2022). Aromatherapy for Improving Sleep Quality: A Systematic Review. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 28(5), 380-390.

- (2022). The Role of Cooking Oils in Cardiovascular Disease: Current Understanding. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 116(3), 380-387.
- Lee, J. H., Kim, H. K., & Kim, Y. H. (2019). Aromatherapy for Mental Health: A Review of the Evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(11), 1021-1028.
- Maisaroh, Ima, Titi Stiawati, & Abdurohim. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan pengolahan sayur organik, penanganan hama tanaman dan strategi pemasaran hasil pertanian di Desa Bojong Catang Kab. Serang. *Community Devt. Journal LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* 4(4), 7246-7252.
<https://doi.org/10.31004/cdj.v4i4.18740>
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/18740>
- , Suaidi, M Jaiz. (2022). Pemanfaatan lahan pekarangan sebagai Apotik Hidup Pemberdayaan Masyarakat dengan memanfaatkan metoda participation rural appraisal di Desa Samparwadi, Kec. Tirtayasa, Kab. Serang; *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(3) 1495-1502.
DOI: <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.7953>
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/7953>
- Malkani, A. (2018). Coconut Oil: Health Benefits and Uses. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 69(3), 305-312.
- Mancuso, C., & Campbell, A. R. (2016). Essential Oils for Health and Well-being. *International Journal of Essential Oil Therapeutics*, 10(3), 42-56.
- Marrone, J., Abba, L., & Tobal, B. (2020). The Effects of Lavender Aromatherapy on Quality of Sleep in Patients with Anxiety Disorders. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101-103.
- Mayo Clinic. (2023). Aromatherapy: What You Need to Know. Retrieved from Mayo Clinic, hal. 3.
- Mitsuhashi, S., Kato, K., & Sugiyama, Y. (2022). Therapeutic Effects of Aromatherapy in Alzheimer's Disease: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 539-542.
- Morin, C. M., Vallières, A., & Ivers, H. (2015). Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep and the Treatment of Insomnia. *Sleep*, 38(2), 201-209.
- Parker, W., et al. (2019). Canola Oil and Health – What You Need to Know. *Nutrition Journal*, 18(1), 254-258.
- Rahmawati, E., & Handayani, G. (2019). Teknik Pembuatan Lilin Aroma Terapi dari Minyak Jelantah. *Jurnal Herbal*, 11(4), 123-130.
- (2019). Pencemaran Lingkungan Akibat Penggunaan Minyak Goreng. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan*, 12(2), 121-130.
- Sari, Y., Abdurrahman, H., & Nasution, R. (2021). Daur Ulang Minyak Jelantah menjadi Produk Ramah Lingkungan. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 9(3), 45-55.
- Seol, K. Y., Kim, J. H., & Baek, S. H. (2020). The Effect of Aromatherapy on Stress in Nursing Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Nursing Science*, 7(3), 125-130.
- Takahashi, T., Koizumi, H., & Higashi, A. (2019). Aromatherapy Effects on Stress Relief among Female Nurses: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Research*, 27(1), 44-50.
- Tisserand, R., & Balacs, T. (2014). *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences.
- Winda, M., Primarisa, D., & Anisa, A. (2020). Minyak Esensial dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 89-95.
- Yuliana, E., Wira, E., & Rinaldi, H. (2020). Pengelolaan Limbah Minyak Jelantah: Peluang dan Tantangan di Indonesia. *Jurnal Lingkungan*, 14(2), 67-75.