

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PERILAKU IBU RUMAH TANGGA TENTANG PENGGUNAAN MINYAK GORENG LEBIH DARI 2 KALI PEMAKAIAN DI DESA KEBUN PISANG TAHUN 2017.

**RUMIRIS SIMATUPANG
(DOSEN PRODI S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT STIKES NAULI HUSADA SIBOLGA)**

ABSTRACT

Cooking oil is also one of the basic needs that are often used by housewives. The price of cooking oil is increasing every year, making housewives back to managing expenses for household needs. one method that is often used is to use cooking oil repeatedly. This study aims to determine the effect of counseling on the behavior of housewives about the use of cooking oil more than 2 times the use in the Banana Garden Village in 2017. This study used the Quasi Experimental research method using the design of one group pretest-posttest design The population in this study were all housewives in Kebun Pisang Village. Samples in this study were 123 people with sample selection carried out by proportional stratified random sampling. The value of t count knowledge variable is -9.151 with a p value of 0,000 <0,05 while the value of t count for the attitude variable is -12,699 with a p value of 0,000 <0,05 and the calculated value for the action variable is -15,394 p value for 0,000 <0,05 using a paired t-test static test, it can be concluded that there is an effect of giving Counseling about the use of cooking oil more than 2 times the use of Knowledge, Attitudes, and Actions of housewives in the Banana Garden Village in 2017. The results of the study recommended to the mother of the house It is expected that the housewife after receiving counseling on the use of cooking oil, it is better to use cooking oil no more than 2 times. Health workers are expected to be able to provide more complete and detailed information (recommendations for cooking oil). Intensive counseling is needed to housewives and reference groups in order to provide information right

Keywords: Cooking oil repeatedly (≥ 2 times), Housewife behavior

PENDAHULUAN

Minyak goreng adalah minyak yang berasal dari lemak tumbuhan atau hewan yang dimurnikan dan berbentuk cair dalam suhu kamar dan biasanya digunakan untuk menggoreng makanan. Minyak goreng dari tumbuhan biasanya dihasilkan dari tanaman seperti kelapa, biji-bijian, kacang-kacangan, jagung, dan kedelai (Anonimus, 2013). Minyak goreng merupakan kebutuhan dasar bagi manusia, dan karena itu dalam keseharian minyak berfungsi sebagai penghantar panas dan penambah cita rasa gurih. Minyak goreng dapat diproduksi dari berbagai bahan mentah, misalnya kelapa, kelapa sawit, kopra, kedelai, biji jagung, biji bunga matahari, zaitun, dan lain-lain. Minyak goreng mengandung asam lemak esensial atau asam lemak tak jenuh jamak yang akan mengalami kerusakan bila teroksidasi oleh udara dan suhu tinggi, demikian pula beta karoten yang terkandung dalam minyak goreng tersebut akan mengalami kerusakan (Muchtadi, 2009). Ibu rumah tangga memegang peranan yang sangat penting dalam pemenuhan makan keluarga. Seluruh asupan makanan anggota keluarga diolah oleh ibu rumah tangga. Pengolahan makanan yang dilakukan oleh ibu rumah tangga biasanya dilakukan dengan menggoreng, merebus, menumis dan olahan lainnya. Dalam menggoreng, penggunaan minyak goreng sangat memegang peranan penting. Ibu rumah tangga banyak yang menggunakan minyak goreng berulang-ulang. Mereka sengaja menggunakan minyak goreng bekas tersebut dengan alasan untuk berhemat dan adanya anggapan jika menggoreng sesuatu dengan minyak jelantah rasa yang dihasilkan lebih gurih. Pada proses pemakaian yang berulang kali akan menyisakan lemak jenuh yang tinggi, asam lemak jenuh yang tinggi dapat menyebabkan terbentuknya kolesterol. Hal tersebut banyak di dapat pada penggunaan minyak yang lebih dari dua kali (Nadirawati dan Muthmainnah, 2012). Kenaikan harga bahan sembako setiap tahunnya membuat ibu rumah tangga berpikir ulang untuk mengelola keuangan keluarga. Harga minyak goreng yang semakin membumbung tinggi membuat mereka untuk

menghemat pemakaian minyak goreng. Salah satu cara yang mereka gunakan adalah dengan menggunakan minyak goreng berulang kali tanpa mengetahui akibat yang akan di timbulkan. Minyak goreng berulang kali ini sering disebut dengan minyak jelantah. Minyak jelantah adalah minyak goreng yang dipanaskan atau digunakan berulang kali dan mengalami perubahan baik secara fisik atau kimia yakni dengan adanya perubahan warna dari bening menjadi berwarna gelap dan berbau tengik, serta secara kimiawi mengalami perubahan reaksi hidrolis, oksidasi termal dan polimerasi termal (Suara Komunitas,2009). perubahan reaksi hidrolis, oksidasi termal dan polimerasi termal (Suara Komunitas,2009). Hasil survey awal yang dilakukan peneliti, menunjukkan 8 dari 10 ibu di desa Kebun Pisang yang masih menggunakan minyak goreng lebih dari dua kali pemakaian dalam kesehariannya dan belum tahu akan kerugian dan bahaya yang ditimbulkan. Melihat fenomena tersebut, maka perlu diberikan penyuluhan kepada para ibu tentang bahaya dari minyak goreng lebih dari dua kali pemakaian, karena ibu sangat erat hubungannya dengan kegiatan pengolahan makanan dan penggunaan minyak.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experimental dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling/total populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu sebanyak 123 orang.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Penghasilan ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki umur antara 31-45 tahun sebanyak 78 orang (63,4%) dan responden yang memiliki umur terendah adalah 20-30 tahun sebanyak 45 orang (36,6%). Berdasarkan penghasilan/bulan, penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki penghasilan/bulan terbanyak antara Rp. 1.000.000 -2.000.000 yaitu sebanyak 119 orang (96,7%) dan responden yang memiliki penghasilan/bulan sedikit adalah >Rp. 2.000.000 yaitu sebanyak 4 orang (3,3%). Sebagian besar ibu rumah tangga tidak pernah memperoleh informasi tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian yaitu sebesar 84 orang (68,3%) dan hanya sebagian kecil ibu rumah tangga memperoleh informasi tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian dengan persentase sebesar 31,7%.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian sebelum diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017.

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017, responden memiliki pengetahuan Baik sebanyak 26 orang (21,1%). Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 97 orang (78,9%).

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian setelah diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017.

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa setelah diberikan Penyuluhan Pengetahuan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017 mayoritas responden yang memiliki pengetahuan meningkat menjadi baik sebanyak 122 orang (99,2%). Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang menjadi 1 orang (0,8%).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Sikap tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian sebelum diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa sikap positif responden sebelum mendapat penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian sebanyak 8 orang (6,5%) dan sikap negatif sebanyak 115 orang (93,5%).

Tabel 4.5. . Distribusi Frekuensi Sikap tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian setelah diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Tabel 4.5. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sikap responden sesudah mendapat Penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian setelah diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017 dari sikap negatif menjadi sikap positif sebesar 97,6 %.

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Sikap tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian sebelum diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Tabel 4.6. menunjukkan bahwa sebelum diberikan Penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017 mayoritas responden menggunakan minyak goreng >2 kali pemakaian sebanyak 81 orang (65,9%). Sedangkan responden yang menggunakan minyak goreng hanya 2 kali pemakaian sebanyak 42 orang (34,1%).

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Sikap tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian setelah diberikan penyuluhan pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Tabel 4.7. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan setelah diberikan Penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017 mayoritas responden menggunakan minyak goreng hanya 2 kali Pemakaian sebesar 122 orang (99,2%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.8. Distribusi Hasil Skor Rata-rata (Mean) Pre Test dan Post Test Pengetahuan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Berdasarkan hasil analisis dengan paired t-test pada tabel 4.8 diperoleh nilai rata-rata (Mean) pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan penggunaan minyak goreng sebesar 5,138 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 7,552 dengan t hitung adalah -19,179 serta nilai p value sebesar 0,000. Dari hasil diperoleh bahwa terjadi peningkatan rata-rata (Mean) Pre Test dan Post Test Pengetahuan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017 sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian terhadap Pengetahuan ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017.

Tabel 4.9. Distribusi Hasil Skor Rata-rata (Mean) Pre Test dan Post Test Sikap tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.9 dengan paired t-test diperoleh diperoleh nilai rata-rata (Mean) Sikap responden sebelum diberikan penyuluhan penggunaan minyak goreng sebesar 10,219 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 32,780 dengan t hitung adalah -42,589 serta nilai p value sebesar 0,000. Dari hasil diperoleh bahwa terjadi peningkatan rata-rata (Mean) Pre Test dan Post Test sikap tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian terhadap Sikap ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017.

Tabel 4.10. Distribusi Hasil Skor Rata-rata (Mean) Pre Test dan Post Test Tindakan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017

Berdasarkan hasil analisis dengan paired t-test pada tabel 4.10 diperoleh diperoleh nilai rata-rata (Mean) tindakan responden sebelum diberikan penyuluhan penggunaan minyak goreng sebesar 4,479 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 7,601 dengan t hitung adalah -26,570 serta nilai p value sebesar 0,000. Dari hasil diperoleh bahwa terjadi peningkatan rata-rata (Mean) Pre Test dan Post Test tindakan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian pada ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017 sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Penyuluhan tentang penggunaan minyak goreng lebih dari 2 kali pemakaian terhadap tindakan ibu rumah tangga di Desa Kebun Pisang Tahun 2017.

Pembahasan

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Dari sudut pandang biologis, semua makhluk hidup mulai dari tumbuhan, hewan dan manusia berperilaku, karena punya aktifitas masing-masing. Perilaku manusia adalah semua tindakan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Maulana, 2009). Dari hasil penelitian uji univariat karakteristik responden yang dinilai yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan, umur dan penghasilan/bulan. Hubungan antara Pengetahuan dengan Tindakan Penggunaan Minyak Jelantah pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kleak Kecamatan Malalayang Kota Manado Berdasarkan hasil penelitian uji bivariat diketahui bahwa nilai p value sebesar 0,058 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tindakan penggunaan minyak jelantah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kleak Kecamatan Malalayang Kota Manado. Hasil penelitian hubungan antara pengetahuan dengan tindakan tentang penggunaan minyak jelantah menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan baik sebanyak 31 orang (62%) dan responden yang memiliki tindakan baik sebanyak 33 orang (66%), responden yang berpengetahuan cukup 14 orang (28%) sedangkan responden yang berpengetahuan tidak baik 5 orang (10%) dan responden yang memiliki tindakan tidak baik sebanyak 17 orang (34%). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2010) yaitu penelitiannya menunjukkan bahwa 35 responden yang tingkat pengetahuannya baik, keseluruhannya memiliki tingkat tindakan yang baik juga. Dari 63 responden yang berpengetahuannya cukup terdapat 56 orang (56%) responden yang tindakannya baik dan 7 orang (7%) responden tindakannya cukup. Dari 2 responden yang tingkat pengetahuannya kurang terdapat 1 orang (1%) responden tindakannya cukup. Perubahan-perubahan perilaku dalam diri seseorang dapat diketahui melalui persepsi. Persepsi adalah pengalaman yang dihasilkan melalui indra penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sebagainya. Setiap orang mempunyai persepsi yang berbeda, meskipun objeknya sama. Motivasi diartikan sebagai dorongan untuk bertindak untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Hasil dari dorongan dan gerakan ini diwujudkan dalam bentuk perilaku. Perilaku merupakan totalitas penghayatan dan aktivitas, yang merupakan hasil akhir jalinan yang saling mempengaruhi antara berbagai macam gejala seperti perhatian, pengamatan, pikiran, ingatan dan fantasi. Gejala itu muncul bersamaan dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu, perilaku manusia selalu kompleks (Notoadmodjo, 2007). Kenaikan harga bahan sembako setiap tahunnya membuat ibu rumah tangga berpikir ulang untuk mengelola keuangan keluarga. Harga minyak goreng yang semakin membumbung tinggi membuat mereka untuk menghemat pemakaian minyak goreng. Salah satu cara yang mereka gunakan adalah dengan menggunakan minyak goreng berulang kali tanpa mengetahui akibat yang akan di timbulkan. Minyak goreng berulang kali ini sering disebut dengan minyak jelantah. Minyak jelantah adalah minyak goreng yang dipanaskan atau digunakan berulang kali dan

mengalami perubahan baik secara fisik atau kimia yakni dengan adanya perubahan warna dari bening menjadi berwarna gelap dan berbau tengik, serta secara kimiawi mengalami

Hasil penelitian antara hubungan sikap dengan tindakan penggunaan minyak jelantah pada ibu rumah tangga menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap baik sebanyak 36 orang (72%) sedangkan responden yang memiliki tindakan baik sebanyak 33 orang (66%), responden yang memiliki sikap tidak baik sebanyak 14 orang (26%) sedangkan responden yang memiliki tindakan tidak baik sebanyak 17 orang (34%). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2010) dimana keterkaitan tingkat sikap responden dengan tingkat tindakan responden tentang penggunaan minyak goreng berulang kali (≥ 2 kali) menunjukkan bahwa dari 92 orang (90%) responden yang memiliki tingkat sikap baik terdapat 90 orang (90%) yang tingkat tindakan baik dan 2 orang (2%) responden yang tingkat tindakan cukup. Dari 8 orang (8%) responden yang memiliki tingkat sikap yang cukup terdapat 7 orang (7%) responden yang tingkat tindakan baik dan 1 orang (1%) responden yang tingkat tindakan cukup.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Newcomb, salah seorang ahli psikologis sosial, menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan sikap tertutup, bukan merupakan tindakan yang didasari dari pengetahuan akan lebih baik dari pada tindakan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan membuat manusia tidak ragu-ragu dalam bertindak. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat menghasilkan tindakan yang baik juga (Fransiska, 2010). Hubungan antara Sikap dengan Tindakan Penggunaan Minyak Jelantah pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kleak Kecamatan Malalayang Kota Manado Berdasarkan hasil penelitian uji bivariat diketahui bahwa nilai p value sebesar 0,047 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan tindakan penggunaan minyak jelantah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kleak Kecamatan Malalayang Kota Manado

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta

Anonymous . 2013. *Pengertian Minyak Goreng*. Diakses tanggal 31 Maret 2014, <http://www.wikipedia.com>

----- . 2009. *Pengertian Minyak Jelantah*. Diakses tanggal 31 Maret 2010, <http://www.wikipedia.com>

Aprilio, Ilo. 2010. *Artikel Bahaya Minyak Jelantah*. Diakses tanggal 1 Mei 2010, <http://iloaprilio.student.umm.ac.id>

Ayu Dewi Sartika, Ratu. 2007. *Asam Lemak Trans Penyebab Timbulnya Jantung Koroner*. Diakses tanggal 22 april 2010, <http://www.gizinet.com>

----- . 2009. *Pengaruh Suhu dan Lama proses Menggoreng (Deep Frying) terhadap pembentukan asam Lemak Trans*. Diakses tanggal 7 januari 2010. <http://www.google.com>

BPS, 2010. *Susenas (Survei Ekonomi Nasional)*. Jakarta

Fransiska, E. 2010. *Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Ibu Rumah Tangga tentang Penggunaan Minyak Goreng Berulang Kali di Desa Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Tahun 2010*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan.

Hidayat.A.A.2009.*Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta. Salemba Medika.

Jonarson. 2004. Analisa Kadar Asam Lemak Minyak Goreng yang Digunakan Penjual Makanan Jajanan Gorengan di Padang Bulan Medan Tahun 2004. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan

Ketaren, S. 2005. Pengantar Teknologi Minyak dan Lemak Pangan, UI –Press, Jakarta.

Kukuh, 2010. Minyak Goreng yang Baik. Diakses tanggal 12 Juni 2010, <http://www.kompasiana.com>

Lin, L W. 2011. Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Penjual Gorengan tentan Penggunaan Minyak Goreng di Kawasan Kampus Universitas Sumatera Utara Medan pada Tahun 2011. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan.

Maulana, H D J. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Muchtadi, Deddy. 2005, Memilih Minyak Goreng yang Baik, [online], dari: [http:// web.ipb.ac.id](http://web.ipb.ac.id) [18 Mei 2009

Notoadmodjo S, 2003. Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.

----- . 2007. Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Keehatan Masyarakat. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta

-----2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Cetakan Pertama : Penerbit Rineka Cipta, Jakarta

----- . 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga : Penerbit Rineke Cipta, Jakarta

-----, 2007, Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta: PT Rineka Cipta.

-----, 2014, Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta: PT Rineka Cipta

Rukmini.A.2007. Regenerasi Minyak goreng bekas dengan Arang Sekam Menekan Kerusakan Organ Tubuh. Seminar Nasional Teknologi Yogyakarta; Universitas Widya Mataram Yogyakarta