



EDUKASI DENGAN MEDIA POSTER DAN LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PERILAKU IBU RUMAH TANGGA DALAM PENGGUNAAN MINYAK GORENG

Nur Afni Maftukhah¹, Irsalina Assofia²

^{1,2}Fakultas Sains dan Teknologi IKesT Muhammadiyah Palembang, Jl.Jendral A Yani 13 Ulu Palembang

Email : maftukhahafni@gmail.co.id, irsalina@gmail.co.id

Abstrak

Perilaku masyarakat dalam penggunaan Minyak goreng umumnya dilakukan berkali-kali dengan menggunakan cara *Deep Frying* yaitu dengan merendam seluruh bahan makanan dalam minyak panas, proses pemanasan minyak pada suhu tertentu. Minyak Goreng yang digunakan lebih dari tiga kali akan mengalami oksidasi yang cenderung memicu terjadinya penyakit degeneratif. Tujuan : untuk memberikan Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan Minyak Goreng. Metoda : Dengan media poster dan leaflet tersebut diharapkan ibu rumah tangga dapat memahami dan mempraktekkan secara langsung bagaimana proses Edukasi dengan menggunakan media poster dan leaflet ini dapat berhasil merubah perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng tersebut. Media Poster dan Leaflet adalah pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat dalam penggunaan minyak goreng. Pendekatan ini dimulai dengan asumsi bahwa meningkatnya pengetahuan sebagai intervensi penyuluhan diikuti perubahan sikap dan Tindakan. Hasil : Peningkatan pengetahuan responden mengenai materi yang diberikan dengan hasil 80% responden menjawab pertanyaan pemateri dengan benar.

Kata Kunci : Poster, Leaflet, Minyak Goreng

EDUCATION WITH POSTER AND LEAFLET MEDIA ON INCREASING BEHAVIOR OF HOUSEWIVES IN COOKING OIL USED

Abstract

People's Behavior in using cooking oil is generally done many times using the deep frying method, namely by soaking all food ingredients in hot oil, the process of heating the oil at a certain temperature. Cooking oil that is used more than three times will undergo oxidation which tends to trigger degenerative diseases. Purpose : This Community Service aims to provide education using posters and leaflets on the behavior of housewives in the use of cooking oil. With posters and leaflets it is hoped that housewives can understand and practice directly how the education process using posters and leaflets can successfully change the behavior of housewives in using cooking oil. Method : Media Poster and leaflet is learning approach by providing a set of knowledge and skills to the target in order to be able to determine the right behavior choices in the use of cooking oil. This approach by providing a set of knowledge and skills to the target in order to be able to determine the right behavior choices in the use of cooking oil. This approach begins with the assumption



that increasing knowledge as an extension intervention is followed by changes in attitudes and actions. Results : Increased knowledge of respondents about the material provided with the result that 80% of respondents answered the presenters questions correctly.

Keyword : *Poster, Leaflet And Cooking Oil.*

PENDAHULUAN

Pada saat ini Indonesia dihadapkan dengan permasalahan gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi kurang yang mendapat perhatian khusus yaitu : kurang Energi protein (KEP), Kurang vitamin A (KVA), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), Anemia Gizi Besi, sedangkan masalah gizi lebih cenderung menimbulkan penyakit degeneratif antara lain : Kardiovaskuler, Kanker, Kolesterol, Hipertensi, Diabetes Melitus, arterosis, dan penyakit Jantung Koroner (Ira Nurmala, Dkk, 2018).

Penyakit degeneratif muncul sebagai konsekuensi dari perubahan gaya hidup, kebiasaan dan rutinitas yang merugikan memiliki kekuatan untuk merusak kesehatan seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh dan lemak trans merupakan salah satu penyebab terjadinya penyakit Degeneratif (Siswanto & Mulasari, 2015).

Minyak trans berasal dari proses pengolahan minyak tak jenuh menjadi jenuh dan banyak terdapat pada jelantah serta makanan yang digoreng. Jenis makanan seperti roti, kue kering, *cracker*, kripik dan popcorn merupakan makanan hasil pemrosesan yang memberikan 80 % minyak trans kepada tubuh (Viny Rosalina Ulfa, Hertanto Wahyu Subagio, Nuryanto, 2018).

Minyak goreng merupakan salah satu dari sembilan bahan pokok kebutuhan hidup masyarakat yang sangat diperlukan dan dikonsumsi setiap harinya oleh masyarakat, baik itu konsumsi rumah tangga, para produsen rumah makan dalam proses produksinya, bahkan industri lainnya. Jenis minyak goreng yang umum digunakan yaitu minyak nabati seperti minyak sawit. Semakin tinggi pertambahan penduduk maka semakin tinggi pula permintaan minyak goreng sawit yang dibutuhkan oleh penduduk (Siswanto & Mulasari, 2015).

Minyak goreng sawit dikonsumsi setiap tahun kurang lebih 290 juta ton. Hal ini menunjukkan besarnya jumlah makanan gorengan yang dikonsumsi oleh lapisan masyarakat dari segala kalangan. Penggunaan minyak goreng dimasyarakat terutama



dikalangan ibu rumah tangga yang memiliki kecenderungan untuk dihabiskan dengan cara memakainya berulang kali (Siswanto & Mulasari, 2015).

Proses pemanasan minyak pada suhu tertentu, ketika dipakai untuk menggoreng akan memutuskan sebagian ikatan rangkap (tidak jenuh) menjadi ikatan tunggal (jenuh). Minyak goreng yang digunakan lebih dari tiga kali akan mengalami oksidasi. Proses oksidasi tersebut akan membentuk gugus peroksida, asam lemak trans, dan asam lemak bebas. Penelitian pada hewan percobaan menunjukkan gugus peroksida dalam dosis besar dapat merangsang terjadinya kanker usus besar (Taufik & Seftiono, 2018).

Kebiasaan ibu-ibu rumah tangga dalam menggoreng bahan makanan menggunakan cara *Deep Frying*, yaitu dengan merendam seluruh bahan makanan dalam minyak panas. Dengan cara tersebut, akan diperoleh minyak goreng bekas. Minyak goreng bekas tersebut biasanya akan digunakan kembali dalam menggoreng bahan makanan yang lain dengan atau tanpa menambah sedikit minyak goreng yang baru pada minyak goreng bekas dan pada akhir penggorangan ibu menghabiskan minyaknya dengan menggoreng sambal sehingga minyak goreng tersebut tidak bersisa (Zahra et al., 2013).

Menurut (Taufik & Seftiono, 2018), ibu-ibu rumah tangga 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 didapat pada penggunaan minyak yang lebih dari dua kali.

Minyak yang sudah digunakan berulang-ulang apabila diberikan pada ternak atau disuntikkan ke dalam darah, akan timbul gejala diare, kelambatan pertumbuhan, pembesaran organ, deposit lemak yang tidak normal, kanker, kontrol tidak sempurna pada pusat saraf, dan mempersingkat umur. Peroksida lipid dalam aliran darah mengakibatkan denaturasi lipoprotein yang mempunyai kerapatan rendah. Lipoprotein dalam keadaan normal berfungsi sebagai alat transportasi trigliserida, sehingga bila mengalami denaturasi akan mengakibatkan deposisi lemak dalam pembuluh darah dan menimbulkan gejala aterosklerosis (Siswanto & Mulasari, 2015).

Minyak goreng sawit yang memiliki kandungan asam lemak bebas melebihi standar mutu yakni maksimal 0,6 mg OH/g (BSN, 2013) bila dikonsumsi dalam jangka



waktu panjang dan dalam jumlah besar dapat merusak kesehatan karena viskositasnya padat sehingga bersifat lengket pada dinding salu darah yang mengakibatkan atherosklerosis, menyebabkan bertambahnya berat organ ginjal dan hati serta timbulnya berbagai penyakit, seperti yang disebutkan Castillo'n et al. (2011) dalam penelitiannya yaitu berupa : kanker, hipertensi, obesitas dan Penyakit Jantung Koroner (PJK) yang diakibatkan oleh tingginya konsumsi asam lemak bebas dalam jumlah besar (Siswanto & Mulasari, 2015).

Sumatera Selatan merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki perkebunan sawit yang sangat produktif. Pada tahun 2016, besarnya produksi dari perkebunan kelapa sawit sebanyak 15.493.050,15 ton (Taufik & Seftiono, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, Kebutuhan minyak goreng di Sumatera Selatan lebih kurang 10.875.812.29 liter/bulan, sedangkan kebutuhan per orang nya 0,79 liter/bulan dengan asumsi jumlah penduduk Sumsel tahun 2018 adalah sebesar 13.766.851 Jiwa. Seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk maka bertambah pula kebutuhan akan Minyak Goreng Sawit (Taufik & Seftiono, 2018).

Pada Kabupaten Ogan Ilir terdapat banyak Ibu Rumah Tangga yang menggunakan Minyak Goreng khususnya pada desa Sanding Marga dimana lebih dari dua kali dalam kesehariannya dan mereka tidak mengetahui akan kerugian dan bahaya yang ditimbulkan akibat penggunaan minyak goreng yang dipanaskan secara berulang-ulang. pemakaian minyak goreng yang digunakan secara berulang dapat menyebabkan proses destruksi minyak akan bertambah cepat yang dapat mengakibatkan resiko penyakit kolesterol. Hal ini didukung oleh data puskesmas dimana terdapat banyak masyarakat yang menderita penyakit kolesterol (Harahap & Andayani, 2018).

Hal tersebut dapat diasumsikan bahwasannya perilaku Ibu Rumah Tangga dalam penggunaan minyak goreng sawit masih kurang baik sehingga dapat menyebabkan penyakit kolesterol. Oleh karena itu perlunya meningkatkan pengetahuan terhadap Ibu Rumah Tangga lebih baik tentang penggunaan minyak goreng sawit yang benar dengan menggunakan media komunikasi poster dan leaflet . Menurut (Parida Hutapea et al, 2021) Media Poster dan Leaflet merupakan media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar mengajar di Indonesia. Taufik & Seftiono (2018), menjelaskan bahwa media poster dan leaflet merupakan alat peraga yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat. Rendahnya minat membaca mendorong upaya-upaya pembaruan dalam memanfaatkan media poster dan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan.



Leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang fungsinya untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Media leaflet memiliki keunggulan yang berisi kalimat singkat, padat dan mudah dimengerti beserta gambar-gambar yang dapat menarik minat untuk membacanya. Keberhasilan suatu penyuluhan dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang mendukung terjadinya perubahan perilaku tersebut (Ayu et al, 2016).

Leaflet digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi pengolahan air di tingkat rumah tangga, deskripsi tentang penggunaan minyak goreng sawit yang berulang, dan lain- lain. Leaflet dapat diberikan atau disebarakan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan. Misalnya leaflet tentang penyakit–penyakit yang diakibatkan suatu perilaku tertentu. Hasil penelitian (Taufik & Seftiono, 2018) Menunjukkan bahwa media leaflet menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien DM. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ayu et al, 2016) yang juga memperlihatkan bahwa media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan pasien DM dalam melakukan pengobatan.

Poster merupakan sehelai kertas atau papan yang berisikan gambar-gambar dengan sedikit kata-kata. Kata-kata dalam poster harus jelas artinya, tepat pesannya dan dapat dengan mudah dibaca. Gambar dalam poster dapat berupa lukisan, ilustrasi, kartun, gambar atau photo. Poster terutama dibuat untuk mempengaruhi orang banyak, memberikan pesan singkat. Oleh karena itu cara pembuatannya harus menarik, sederhana dan hanya berisikan satu ide atau satu kenyataan saja (Asri Sulistijowati Suroso, 2018). Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Ayu et al, 2016) Menunjukkan bahwa pengaruh poster edukasi terhadap peningkatan dukungan keluarga dan perilaku manajemen diri pasien diabetes mellitus tipe 2 anggota Persadia Rumah Sakit Jogja.

Media poster dan leaflet merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat dalam penggunaan minyak goreng. pendekatan ini dimulai dengan asumsi bahwa meningkatnya pengetahuan sebagai intervensi penyuluhan akan diikuti dengan perubahan sikap dan tindakan (Asri Sulistijowati Suroso, 2018).



Berdasarkan uraian tersebut dalam rangka upaya perubahan perilaku pada ibu rumah tangga di dalam penggunaan minyak goreng, maka diperlukan adanya edukasi dengan menggunakan metode Poster dan Leaflet yang dapat memberikan penjelasan dan contoh secara langsung proses penggunaan minyak goreng tersebut melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Edukasi dengan menggunakan metode Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.

MASALAH

Sumatera Selatan merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki perkebunan sawit yang sangat produktif. Pada tahun 2016, besarnya produksi dari perkebunan kelapa sawit sebanyak 15.493.050,15 ton (Ayu et al, 2016). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, Kebutuhan minyak goreng di Sumatera Selatan lebih kurang 10.875.812.29 liter/bulan, sedangkan kebutuhan per orang nya 0,79 liter/bulan dengan asumsi jumlah penduduk Sumsel tahun 2008 adalah sebesar 13.766.851 Jiwa. Seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk maka bertambah pula kebutuhan akan Minyak Goreng Sawit. (Ayu et al, 2016)

Kabupaten Ogan Ilir merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Sumatera Selatan diketahui bahwa masih banyak terdapat ibu rumah tangga yang memakai minyak goreng lebih dari dua kali dalam kesehariannya dan mereka tidak mengetahui akan kerugian dan bahaya yang ditimbulkan akibat penggunaan minyak goreng yang dipanaskan secara berulang-ulang, pemakaian minyak goreng yang berulang menyebabkan proses destruksi minyak akan bertambah cepat yang dapat mengakibatkan resiko penyakit kolesterol. (Harahap & Andayani, 2018).

Perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng masih kurang baik sehingga dapat menyebabkan penyakit kolesterol. Oleh karena itu diharapkan ibu-ibu lebih meningkatkan pengetahuan terhadap ibu rumah tangga lebih baik tentang penggunaan minyak goreng yang benar dengan menggunakan media komunikasi poster dan leaflet . Menurut (Parida Hutapea et al, 2021) Media poster dan leaflet merupakan media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar mengajar di Indonesia.



Menurut (Harahap & Andayani, 2018) Menjelaskan bahwa media poster dan leaflet merupakan alat peraga yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat. Rendahnya minat membaca mendorong upaya-upaya pembaruan dalam memanfaatkan media poster dan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan. Oleh karena itu, pencarian metode baru yang efektif untuk peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam menggunakan minyak goreng.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir dilakukan penyuluhan kesehatan tentang Edukasi dengan Media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng .

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan

- a. Berkoordinasi dengan bagian LP2MI dalam pengurusan surat izin Pengabdian Masyarakat
- b. Menyiapkan materi dan bahan penyuluhan berupa Poster dan Leaflet tentang Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.
- c. Menyiapkan berita acara kegiatan dan daftar hadir kegiatan Pengabdian Masyarakat

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Penyampaian materi penyuluhan tentang Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.
- b. Pemberian Leaflet kepada para peserta yang hadir yang berkaitan dengan Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.
- c. Melakukan praktek langsung bagaimana proses penggunaan minyak goreng yang baik dan aman bagi kesehatan serta penggunaan minyak goreng yang seharusnya.
- d. Melakukan diskusi dengan para peserta kegiatan Pengabdian Masyarakat terkait dengan Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.
- e. Tanya Jawab dengan para peserta kegiatan Pengabdian Masyarakat terkait dengan



materi yang diberikan yaitu Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.

- f. Pembagian Doorprize Bagi Para peserta yang aktif dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng.

3. Waktu dan Tempat

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2022 di desa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir (OI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri ibu-ibu desa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir berjumlah 20 orang. Pengabdian kepada masyarakat dihadiri 20 orang, dan sebelum melakukan penyuluhan tim pengabdian kepada masyarakat melakukan wawancara terlebih dahulu secara lisan kepada peserta terkait penggunaan minyak goreng. Kebanyakan dari ibu-ibu desa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir ini dalam proses penggunaan minyak goreng lebih dari 3x.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan memberikan Poster dan Leaflet yang berisi Peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng. Setelah melakukan pembagian *Leaflet* tersebut dilakukan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan di salah satu rumah warga didesa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir dengan tetap mentaati protokol kesehatan Covid-19. Pada saat penyuluhan berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Peserta tampak mendengarkan dengan baik dan berperan sangat aktif. Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tentang peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng berjumlah 20 orang.

Penyuluhan yang dilakukan Tim Pengabdian kepada masyarakat yaitu “Edukasi dengan menggunakan Media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu-ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng”. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan berjalan lancar. Peserta pengabdian kepada masyarakat yang berjumlah 20 orang mengikuti penyuluhan sampai dengan selesai. Setelah dilakukan penyuluhan terkait Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu-ibu rumah



tangga dalam penggunaan minyak goreng, tim melakukan evaluasi secara lisan terhadap peserta terkait materi penyuluhan tersebut. Setelah penyuluhan, Peningkatan pengetahuan responden dinilai dengan menanyakan kepada responden mengenai materi yang diberikan dengan hasil 80% responden menjawab pertanyaan pemateri dengan benar.

Selain menjawab pertanyaan yang telah diberikan oleh TIM Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), Peserta juga aktif dalam berdiskusi dan kegiatan tanya jawab terkait materi yang telah diberikan (Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu-ibu rumah tangga dalam proses penggunaan minyak goreng).

2. Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang di lakukan pada 20 peserta (ibu-ibu didesa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir), dimana semua peserta mengikuti penyuluhan tentang ”Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet terhadap peningkatan perilaku ibu-ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng”.

Dengan masih terdapat banyaknya ibu rumah tangga yang menggunakan minyak goreng sawit lebih dari 3x dalam kesehariannya dan mereka tidak mengetahui akan kerugian dan bahaya yang ditimbulkan akibat penggunaan minyak goreng sawit yang dipanaskan secara berulang-ulang, pemakaian minyak goreng sawit berulang menyebabkan proses destruksi minyak akan bertambah cepat yang dapat mengakibatkan resiko penyakit kolesterol. Hal ini didukung oleh data puskesmas dimana terdapat banyak masyarakat yang menderita penyakit kolesterol (Harahap & Andayani, 2018).

Hal ini dapat diasumsikan bahwasannya perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng sawit masih kurang baik sehingga dapat menyebabkan penyakit kolesterol. Oleh karena itu perlunya meningkatkan pengetahuan terhadap ibu rumah tangga lebih baik tentang penggunaan minyak goreng sawit yang benar dengan menggunakan media komunikasi Poster dan Leaflet .

Menurut (Parida Hutapea et al, 2021) Media Poster dan Leaflet merupakan media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar mengajar di Indonesia. (Harahap & Andayani, 2018) Menjelaskan bahwa media Poster dan Leaflet merupakan alat peraga



yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat. Rendahnya minat membaca mendorong upaya-upaya pembaruan dalam memanfaatkan media Poster dan Leaflet untuk meningkatkan pengetahuan.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk proses edukasi dalam peningkatan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng adalah dengan cara menggunakan metode Poster dan Leaflet. Dengan media Poster dan Leaflet tersebut diharapkan ibu rumah tangga dapat memahami dan mempraktekkan secara langsung bagaimana proses Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet ini dapat berhasil merubah perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng tersebut.

Leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang fungsinya untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Media leaflet memiliki keunggulan yang berisi kalimat singkat, padat dan mudah dimengerti beserta gambar-gambar yang dapat menarik minat untuk membacanya. Keberhasilan suatu penyuluhan dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang mendukung terjadinya perubahan perilaku tersebut (Ayu et al, 2016).

Leaflet digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi pengolahan air di tingkat rumah tangga, deskripsi tentang penggunaan minyak goreng sawit yang berulang, dan lain- lain. Leaflet dapat diberikan atau disebarkan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan Misalnya leaflet tentang penyakit–penyakit yang diakibatkan suatu perilaku tertentu. Hasil penelitian (Harahap & Andayani, 2018) Menunjukkan bahwa media leaflet menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien DM. Hal ini sejalan dengan penelitian (Harahap & Andayani, 2018) yang juga memperlihatkan bahwa media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan pasien DM dalam melakukan pengobatan.

Poster merupakan sehelai kertas atau papan yang berisikan gambar-gambar dengan sedikit kata-kata. Kata-kata dalam poster harus jelas artinya, tepat pesannya dan dapat dengan mudah dibaca. Gambar dalam poster dapat berupa lukisan, ilustrasi, kartun, gambar atau photo. Poster terutama dibuat untuk mempengaruhi orang banyak, memberikan pesan singkat. Oleh karena itu cara pembuatannya harus menarik, sederhana dan hanya berisikan satu ide atau satu kenyataan saja (Asri Sulistijowati Suroso, 2018) Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Harahap & Andayani, 2018) Menunjukkan bahwa pengaruh poster edukasi terhadap peningkatan dukungan keluarga



dan perilaku manajemen diri pasien diabetes mellitus tipe 2 anggota Persadia Rumah Sakit Jogja.

Media Poster dan Leaflet merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat dalam penggunaan minyak goreng. pendekatan ini dimulai dengan asumsi bahwa meningkatnya pengetahuan sebagai intervensi penyuluhan akan diikuti dengan perubahan sikap dan tindakan (Asri Sulistijowati Suroso, 2018).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Edukasi dengan menggunakan media Poster dan Leaflet didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat berhasil merubah perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan minyak goreng, pengetahuan responden dinilai dengan menanyakan kepada responden mengenai materi yang diberikan dengan hasil 80% responden menjawab pertanyaan pemateri dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada desa Sanding Marga Kabupaten Ogan Ilir yang telah mengizinkan dan berpartisipasi dalam kegiatan kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri Sulistijowati Suroso. (2018). Kualitas Minyak Goreng Habis Pakai di tinjau dari bilangan Peroksida, bilangan asam dan kadar air.
- Ayu, A., Rahmawati, F., & Zukhri, S. (2016) Pengaruh Penggunaan Berulang Minyak Goreng Terhadap Peningkatan Kadar Asam Lemak Bebas dengan Metode Alkalimetri.
- Harahap, J., & Andayani, L. S. (2018). Pola Penyakit Degeneratif, Tingkat Kepuasan Kesehatan dan Kualitas Hidup pada Lansia (Lanjut Usia) di Kota Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1).<https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.35>
- Ira Nurmala, dkk, (2018) .Buku tentang Promosi Kesehatan
- Nadia Kesuma Astuti, Dkk, (2018) Pengaruh Perbandingan Minyak Jagung dengan Whipping Cream dan Penambahan Jenis Emulsifier terhadap Karakteristik Margarin
- Parida Hutapea, H., Shara Sembiring, Y., Panji Ahmadi, dan, Kunci, K., (2021). Uji



Kualitas Minyak Goreng Curah yang dijual di Pasar Tradisional Surakarta dengan Penentuan Kadar Air, Bilangan Asam dan Bilangan Peroksida. *Jurnal Kimia Sains dan Terapan*. <https://ejournalunsam.id/index.php/JQ>

Siswanto, W., & Mulasari, S. A. (2015). Pengaruh Frekuensi Penggorengan Terhadap Peningkatan Peroksida Minyak Goreng Curah Dan Fortifikasi Vitamin A. In *KESMAS* (Vol. 9, Issue 2).

Taufik, M., & Seftiono, H. (2018). Karakteristik Fisik Dan Kimia Minyak Goreng Sawit Hasil Proses Penggorengan Dengan Metode Deep-Fat Frying. <https://doi.org/10.24853/jurtek.10.2.123-130>

Viny Rosalina Ulfa, Hertanto Wahyu Subagio, Nuryanto, (2018). Gambaran Konsumsi Asam Lemak Trans Di Pedesaan

Zahra, S. L., Dwiloka, B., & Mulyani, D. S. (2013). Pengaruh Penggunaan Minyak Goreng Berulang Terhadap Perubahan Nilai Gizi Dan Mutu Hedonik Pada Ayam Goreng (The Effect of Repeated Use of Cooking Oils to The Changes in The Nutrition and Hedonic Quality on Fried Chicken). In *Animal Agriculture Journal* (Vol. 2, Issue 1). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/aaj>