



ABDIMAS BERKARYA

Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya

SOSIALISASI PEMAHAMAN POLA KONSUMSI RUMAH TANGGA SEHAT DAN HEMAT TERHADAP PENGGUNAAN MINYAK GORENG DESA PONDOKKELOR KEC. PAITON

Fahrudin¹, M. Rizki Zainullah²,
Nanang Nur Afian³, Mohammad
Khoiri Mahfudi⁴, Ahcmad
Syaifuddin⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi Ekonomi,
Universitas Nurul Jadid Probolinggo

Article History

Received : 24 Oktober 2022
Revised : 26 Oktober 2022
Accepted : 28 Oktober 2022
Available Online : 30 Oktober 2022

*Corresponding Author

Nama : Fahrudin
Email : fahrudinamin92@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan survei Desa Pondokkelor banyak yang mengkonsumsi minyak goreng sebagai bahan memasak didapur khususnya para ibu rumah tangga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat terutama ibu PKK Desa Pondokkelor untuk meminimalisir penggunaan minyak goreng dalam rumah tangga. Masyarakat memang sebagian besar banyak suka dengan berbagai olahan gorengan apalagi pada saat baru matang. Akhir-akhir ini banyak masyarakat membicarakan mengenai minyak goreng yang kabarnya mengalami kelangkaan selanjutnya mendapat subsidi dan pada akhirnya pemerintah menetapkan kenaikan minyak goreng. Sehingga masyarakat harus menekan biaya untuk mendapatkan minyak goreng agar tetap ada di dapur untuk kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan sosialisasi pola konsumsi rumah tangga terhadap minyak goreng pada masyarakat di Desa Pondokkelor. Metode yang digunakan berupa metode deskriptif kualitatif berisi beberapa tahapan. Tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian ini, masyarakat menyambut baik dan mengikuti sangat antusias selama pelaksanaan dan peserta mendapat informasi terkait pola konsumsi minyak goreng. Penggunaan minyak goreng terhadap rumah tangga yang sedikit bisa beralih pada pengganti minyak goreng yaitu mentega. Selanjutnya masyarakat belajar mengkonsumsi makanan pokok tanpa olahan gorengan atau mulai dikurangi dengan beberapa cara yaitu a. panggang; b. sangrai; c. rebus; d. kukus. Dengan begitu masyarakat lebih sehat dan tidak mengalami ketergantungan terhadap minyak goreng. Rekomendasi terhadap masyarakat yaitu mengkonsumsi minyak goreng dalam bentuk makanan diatur dalam setiap harinya.

Kata Kunci: Pola Konsumsi, Minyak goreng, Sehat dan hemat, Ibu PKK

Abstract

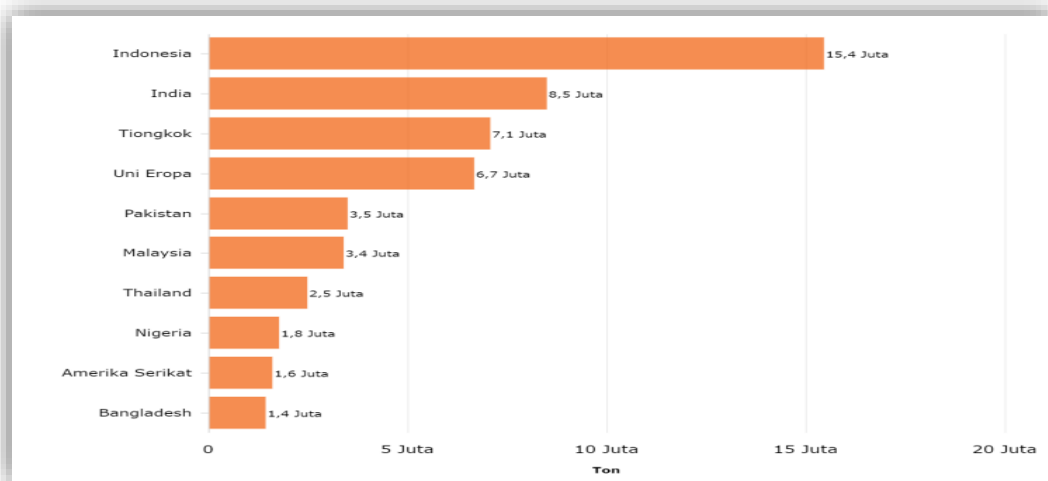
Based on a survey in Pondokkelor Village, many people consume cooking oil as a cooking ingredient in the kitchen, especially housewives. This service activity aims to provide knowledge to the community, especially PKK women in Pondokkelor Village to minimize the use of cooking oil in the household. Most people really like various fried foods, especially when they are freshly cooked. Lately, many people have talked about cooking oil, which is reported to be in short supply, then gets subsidies and in the end the government sets an increase in cooking oil. So that people have to reduce the cost of getting cooking oil so that it remains in the kitchen for their daily needs. Therefore, the service team provided socialization of household consumption patterns for cooking oil to the community in Pondokkelor Village. The method used is a qualitative descriptive method containing several stages. Stages of preparation, implementation and evaluation. The results of this service, the community welcomed and participated very enthusiastically during the implementation and participants received information related to the consumption pattern of cooking oil. The use of cooking oil for households that are few can switch to a substitute for cooking oil, namely butter. Furthermore, people learn to consume staple foods without processed fried foods or begin to reduce them in several ways, namely a. roast; b. roast; c. boiled; d. steam. That way the community is healthier and does not experience dependence on cooking oil. Recommendations to the community that consuming cooking oil in the form of food are arranged every day.

Keywords: Consumption Pattern; Cooking oil; Healthy and frugal; PKK Mother

PENDAHULUAN

Minyak goreng merupakan minyak yang berasal dari lemak tumbuhan yang dimurnikan berbentuk cair melalui proses produksi yang panjang yang kemudian dikemas menjadi minyak yang digunakan untuk menggoreng. Beberapa bahan produksi yang dapat menghasilkan minyak goreng diantaranya yaitu kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, jagung, kedelai, bunga matahari dan kanola. Indonesia menjadi pusat penghasil minyak sawit terbesar di dunia. Hal ini berdasarkan data tercatat dalam Gabungan Pengusaha Kelapa Sawit Indonesia (GAPKI) pada tahun 2021 produksi minyak sawit atau Crude Palm Oil (CPO) Indonesia mencapai 46.888 juta ton. Angka tersebut turun 0,31 persen dibanding produksi pada tahun 2020 yang mencapai 47.034 juta ton. Namun meski sektor produksi minyak sawit mengalami penurunan, justru pola konsumsi masyarakat terhadap minyak sawit dalam negeri pada tahun yang sama mengalami peningkatan. GAPKI mencatat, konsumsi minyak sawit dalam negeri pada 2021 mencapai 18.422 juta ton atau naik 6% dibanding konsumsi tahun 2020 sebesar 17.349 juta ton.

Menurut data Index Mundi, konsumsi minyak sawit di Indonesia mencapai 15,4 juta ton sepanjang 2021. Jumlah ini hampir dua kali lipat dari konsumsi minyak sawit di India yang sebesar 8,5 juta ton. Di bawah India ada Tiongkok, dengan konsumsi minyak sawit 7 juta ton. Diikuti gabungan 27 negara Uni Eropa dengan konsumsi minyak sawit 6,6 juta ton, dan Pakistan 3,48 juta ton. Berikut daftar lengkap 10 negara konsumen minyak sawit terbesar pada 2021 menurut Index Mundi.



Meningkatnya pola konsumsi minyak goreng pada masyarakat diakibatkan dari meningkatnya konsumsi masyarakat terhadap makanan gorengan. Sehingga beberapa meningkatnya penyakit degeneratif diduga berhubungan dengan pola konsumsi minyak goreng yang berlebihan. Sebagian besar makanan yang melalui proses penggorengan dalam produk olahan rumah tangga mayoritas menggunakan minyak yang digunakan berulang kali yang biasa disebut dengan minyak jelantah. Penggunaan minyak goreng yang berulang-ulang inilah yang mengakibatkan peningkatan kejenuhan asam lemak minyak sehingga berdampak buruk terhadap kesehatan. Hal ini ditegaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Thadeus (2021) menyatakan bahwa pemakaian minyak jelantah berdampak buruk terhadap kesehatan, karena di dalam tubuh minyak jelantah dengan angka peroksida yang tinggi berperan sebagai radikal bebas yang dapat memicu terjadinya kerusakan oksidatif, dan bila terjadi terus menerus dipakai untuk jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penyakit-penyakit yang bersifat kronis dan degenerative.

Probolinggo merupakan kabupaten yang memiliki banyak UMKM dimana sebagian besar UMKM yang ada adalah berjenis makanan. Berdasarkan data dari dinas koperasi, Usaha Mikro, Perindustrian dan Perdagangan (DKUPP) kabupaten probolinggo sebelumnya tercatat ada sekitar ±6.000 UMKM yang terdaftar, namun terdapat perubahan data per September 2020 muncul 13 ribu lebih pelaku UMKM baru, sehingga secara keseluruhan dari penambahan data tersebut terdapat sekitar 19.200 pelaku UMKM di Probolinggo, dimana dari data tersebut lebih dari 50 persen berjenis makanan.

Khususnya di wilayah probolinggo bagian timur yang terletak di kecamatan paiton ada beberapa UMKM berjenis makanan yang berupa gorengan. Tak jarang yang tampak dari minyak goreng berwarna hitam pekat, itu artinya minyak goreng telah digunakan berulang kali bahkan berhari-hari tetap menggunakan minyak jelantah tersebut. Bukan hanya penjual gorengan, penjual kerupuk, bahkan warung-warung yang ada di wilayah paiton khususnya Desa Pondokkelor berdasarkan hasil survei dan wawancara bahkan menumis, menggoreng nasi, sambel-sambel semua menggunakan minyak goreng, padahal untuk hal yang membutuhkan minyak goreng yang

hanya sedikit bisa di ganti dengan menggunakan mentega atau margarin, sayur-sayuran lalapan yang perlu dimasak tidak semuanya perlu di goreng, bisa juga dengan direbus atau dikukus, justru menjadikan masakan menjadi lebih sehat dan hemat. Pelaku usaha UMKM yang bergerak dibidang bakery and pastry pun masih banyak menggunakan minyak goreng yang pada dasarnya bisa diganti dengan margarin yang dicairkan. Sehingga berdasarkan hasil survey tersebut nampak tergambar bahwa pola konsumsi masyarakat terhadap minyak goreng tidak efisien bahkan berlebihan dan tidak sehat.

Konservasi penggunaan minyak goreng dapat dicapai dengan memodifikasi perilaku masyarakat. Pola konsumsi minyak goreng yang baik dapat terbentuk jika seseorang sudah mengetahui informasi tentang pola konsumsi minyak goreng yang efisien, sehat dan hemat. Adanya sosialisasi tersebut masyarakat akan menganalisis dan mensistensi dengan menghitung seberapa banyak mereka mengkonsumsi minyak goreng untuk menjadi lebih sehat dan hemat. Sehingga dengan adanya sosialisasi tersebut masyarakat akan lebih sehat dengan meminimalisir terhadap penggunaan minyak goreng baik itu mengurangi konsumsi gorengan ataupun menggantinya dengan bahan yang lain, sehingga dengan begitu masyarakat akan lebih sehat dan hemat terhadap penggunaan minyak goreng.

Pentingnya survei konsumen untuk mengetahui sejauh mana kebutuhan konsumen dan juga bagaimana tanggapannya dengan kenaikan harga minyak goreng yang terjadi pada saat ini. Sehingga perlu pengaturan pola konsumsi terhadap konsumsi minyak goreng. Survei didukung dengan pemberitahuan atau informasi dalam bentuk sosialisasi tentang dampak positif dan negatif penggunaan minyak goreng. Sosialisasi berfungsi untuk basis pendidikan atau pengetahuan pada masyarakat, perlindungan dan melengkapi informasi yang penting untuk keputusan penggunaan minyak goreng.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian dilakukan kolaborasi mahasiswa dan dosen dengan konsep KKN OBE 2022 yang dalam hal ini disosialisasikan oleh LP3M Universitas Nurul Jadid. Metode pelaksanaan pada pengabdian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Abdulloh (2015:220) mendefinisikan sebagai suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu yang berlangsung pada saat kegiatan dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu. Pengabdian dilakukan di Desa Pondokkelor Kecamatan Paiton Kabupaten Probolinggo. Berdasarkan observasi di lapangan pola konsumsi masyarakat sangat tinggi terhadap minyak goreng dalam bentuk makanan gorengan. Sehingga perlu adanya peningkatan pemahaman terhadap penggunaan minyak goreng.

Pendekatan yang diterapkan adalah pendekatan kualitatif dimana menanyakan langsung kepada warga. Sosialisasi pemahaman penggunaan minyak goreng terhadap rumah tangga dengan sasaran ibu PKK. Alasan memilih ibu-ibu dikarenakan ibu rumah tangga sering beraktivitas dirumah terutama di dapur untuk memasak. Pengabdian dimulai 28 Maret sampai dengan 12 Mei 2022. Memulai kegiatan, tim pengabdian membawa surat tugas KKN dari kampus menuju kepala desa untuk koordinasi. Dukungan dari kepala desa setempat sangat dibutuhkan dalam kelancaran kegiatan pengabdian. Tahapan dalam pengabdian ini dapat dilihat pada alur berikut.



Gambar 1. Alur Pengabdian Kepada Masyarakat

- 1. Tahap pertama persiapan**
Kegiatan ini meliputi pengajuan judul, penentuan lokasi dan pembuatan proposal, selanjutnya identifikasi.
- 2. Tahap kedua pelaksanaan**
Kegiatan ini meliputi koordinasi tim pengabdian dengan kepala desa atau pihak terkait dan rencana pelaksanaan. Berikut isi pelaksanaan sosialisasi yang dilakukan.

- a) Dampak penggunaan minyak goreng berlebihan.
Memaparkan penggunaan minyak goreng yang berulang kali tidak baik, mengkonsumsi gorengan berlebihan, dan penyakit yang akan ditimbulkan.
- b) Dampak kenaikan harga minyak goreng.
Menambah uang belanja terhadap minyak goreng, berkurangnya pemakaian, beralih ke minyak curah, dan penggunaan berulang kali
- c) Potensi hemat penggunaan minyak goreng.
Pemakaian minyak mulai berkurang, beralih pada makanan selain gorengan, mengurangi ketergantungan pada minyak, dan lebih hemat.

Dari ketiga indikator ini merupakan rencana isi sosialisasi peningkatan pemahaman pola konsumsi sehat terhadap minyak goreng kepada masyarakat terutama ibu PKK Desa Pondokkelor.

3. Tahap ketiga evaluasi dan hasil

Kegiatan ini meliputi evaluasi kegiatan, penyusunan laporan, submid ke jurnal, terakhir laporan hasil dan publikasi. Sosialisasi Pemahaman Pola Konsumsi Rumah Tangga Sehat dan Hemat Terhadap Penggunaan Minyak Goreng Desa Pondokkelor Kecamatan Paiton bertujuan untuk membekali dalam memperoleh pengetahuan dan berbagi informasi terkait seputar minyak goreng. Sosialisasi ini diharapkan bisa mengakomodir tindakan terhadap penggunaan minyak goreng dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, sangat dibutuhkan rangsangan dari masyarakat terutama ibu PKK Desa Pondokkelor. Handayani menjelaskan tentang beberapa partisipasi sebagai berikut :

1. Partisipasi merupakan usaha bersama yang dijalankan saling membantu dengan saudara kita sebangsa dan setanah air untuk membangun masa depan bersama
2. Partisipasi merupakan kerja untuk mencapai tujuan bersama diantara semua warga negara yang mempunyai latar belakang kepercayaan yang beraneka ragam, atau dasar hak dan kewajiban yang sama.
3. Partisipasi bukan hanya mengambil bagian yang sama dalam pelaksanaan, perencanaan pembangunan yaitu memberikan sumbangan agar nilai-nilai kemanusiaan dan keadilan sosial tetap dijunjung tinggi.
4. Partisipasi merupakan dorongan ke arah pembangunan yang lebih baik dan seimbang sebagai untuk generasi yang akan datang (Handayani 2006).
5. Muhson menjelaskan bahwa partisipasi merupakan ikut sertanya masyarakat dalam pembangunan, ikut dalam kegiatan pembangunan dan ikut memanfaatkan serta menikmati hasil-hasil pembangunan (Muhson 2012).

Bentuk partisipasi dari masyarakat yaitu kesediaan waktu dalam mengikuti sosialisasi dari awal hingga akhir yang di laksanakan oleh mahasiswa KKN Universitas Nurul Jadid 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi dan Pelaksanaan

Identifikasi merupakan kegiatan yang mencari, menemukan, mengumpulkan, meneliti, mencatat data dan informasi yang dibutuhkan dilapangan. Pengabdian ini dilakukan di Desa Pondokkelor Kecamatan Paiton Kabupaten Probolinggo. Desa Pondokkelor berbatasan sebelah selatan Desa Sukodadi, sebelah barat Desa Karanganyar, sebelah utara pantai, dan sebelah timur Desa Sumberanyar. Pada tahap identifikasi ini tim pengabdian mengumpulkan informasi dengan cara survei lapangan aktivitas masyarakat sehari-hari. Terhadap penjual gorengan dan ibu rumah tangga dengan cara bertanya langsung dengan sedikit waktu sebagai awal observasi lapangan.

Berikut tema sosialisasi pada pengabdian:

1. Dampak penggunaan minyak goreng berlebihan
2. Dampak kenaikan harga minyak goreng
3. Potensi hemat dan sehat menggunakan minyak goreng

Sosialisasi dilakukan di kantor Desa Pondokkelor tepatnya ruang rapat dengan sasaran ibu PKK pondokkelor yang dihadiri kurang lebih 26 orang. Diawali pembukaan, sambutan ibu kepala desa, materi sosialisasi oleh ketua kader desa ibu Shofiatun, Tanya jawab, dan penutup.



Gambar 2. Sosialisasi Pengabdian



Gambar 3. Kader desa dan ibu PKK

Adapun rincian kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pengabdian

| NO | Kegiatan | Maret - April - Mei | | | | | | | |
|----|--|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Minggu ke | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Pengajuan judul | | | | | | | | |
| 2 | Penentuan lokasi dan proposal | | | | | | | | |
| | - Pemilihan lokasi pengabdian | | | | | | | | |
| | - Koordinasi dengan kepala desa yang menjadi lokasi pengabdian | | | | | | | | |
| 3 | Identifikasi | | | | | | | | |
| | - Survey lokasi | | | | | | | | |
| | - Mencari informasi dan wawancara | | | | | | | | |
| 4 | Koordinasi rencana kegiatan | | | | | | | | |
| | - Koordinasi tim kader desa | | | | | | | | |

| | |
|---|--|
| - | Persiapan bahan materi |
| 5 | Pelaksanaan sosialisasi <ul style="list-style-type: none">- Dampak penggunaan minyak goreng berlebihan- Dampak kenaikan harga minyak goreng- Potensi hemat dan sehat menggunakan minyak goreng |
| 6 | Monitoring dan evaluasi |
| 7 | Penulisan laporan kegiatan |
| 8 | Laporan dan publikasi |



Gambar 4. Tim Pengabdian

Dampak Penggunaan Minyak Goreng Berlebihan

1. Mengonsumsi Minyak Goreng Berlebihan

Makanan yang berminyak memang menggiurkan dan tampak lezat, dibalik kenikmatannya menyimpan dampak negatif. Makanan berminyak tidak hanya ditemukan pada makanan cepat saji, makanan yang kita buat sendiri dengan bahan minyak goreng. Makanan ini termasuk semua jenis makanan yang digoreng, atau dimasak dengan minyak berlebih. Contohnya seperti gorengan, keripik atau makanan berkuah yang mengandung minyak. Makanan-makanan yang cenderung tinggi kalori, lemak, garam, dan karbohidrat olahan tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral.

Makanan berminyak akan memberi dampak negatif bagi kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Misalnya jangkapendek yaitu sakit perut, sedangkan jangka panjangnya yaitu penyakit jantung. Menyadari dampak potensial makanan berminyak pada tubuh, berikut 10 dampak mengonsumsi makanan berminyak berlebihan.

- Sebabkan kembung, sakit perut dan diare
- Mengganggu keseimbangan bakteri usus
- Sebabkan obesitas
- Picu stroke dan penyakit jantung
- Tingkatkan resiko diabetes
- Sebabkan jerawat
- Merusak fungsi otak
- Masalah pernafasan
- Kolesterol tinggi
- Sebabkan dimensia

2. Penggunaan Minyak Goreng Berulang-Ulang

Ketika penggunaan minyak goreng berulang kali akan menyebabkan warna dan kandungan berubah. Warna mulai kecoklatan sampai hitam, sedangkan kandungan menjadi radikal bebas. Hal ini akan berdampak terhadap kesehatan ketika mengkonsumsi yang digoreng pada minyak berkali-kali. Berikut dampak yang akan timbul terhadap kesehatan kita.

- a) Memicu naiknya kolesterol jahat
- b) Penyumbatan pembuluh darah
- c) Radang tenggorokan
- d) Memicu radikal bebas

Dampak Kenaikan Harga Minyak Goreng

Dampak kenaikan harga minyak goreng sangat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat. Terutama Desa Pondokkelor yang masyarakatnya sebagian besar penggemar gorengan. Kenaikan harga juga mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga, terutama para ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang memasak di dapur tentunya tidak jauh dengan bahan minyak goreng. Terdapat dampak positif dan negatif terhadap kenaikan harga minyak goreng. Dampak positif berupa penggunaan minyak goreng lebih sedikit, dapat mengurangi makanan yang mengandung minyak, dapat mengontrol keuangan lebih disiplin terhadap minyak goreng. Sedangkan dampak negatifnya berupa pengeluaran terhadap minyak goreng lebih tinggi, makanan gorengan dijalan lebih mahal, dan selera makan berkurang tanpa digoreng.

Potensi Hemat Dan Sehat Menggunakan Minyak Goreng

Makanan yang mengandung minyak memang sangat gurih dan nikmat dirasakan, dengan menghindari dampak negatif minyak berlebihan dapat dilakukan oleh diri sendiri maupun keluarga. Berikut potensi hemat sehat menggunakan minyak goreng dengan mengubah pola makan dan kebiasaan mulai dari diri sendiri hingga keluarga.

- 1) Pilih wajan yang bentuknya datar dan anti lengket
- 2) Pakai metode *pan frying*
- 3) Perhatikan suhu minyak
- 4) Pakai sisa minyak goreng untuk goreng ikan
- 5) Pakai minyak goreng bekas untuk menumis
- 6) Pakai opsi lain untuk menggoreng makanan, misalkan margarin atau mentega
- 7) Menggunakan *cooking spray*
- 8) Menggunakan *air fryer*

Selanjutnya, penjelasan lebih mudah kepada masyarakat agar mudah dipahami. Makanan sehat makanan yang tanpa minyak juga bisa jadi pilihan ibu-ibu rumah tangga Desa Pondokkelor. Penggunaan minyak goreng terhadap rumah tangga yang sedikit bisa beralih pada pengganti minyak goreng yaitu margarin atau mentega. Selanjutnya masyarakat belajar mengkonsumsi makanan pokok tanpa olahan gorengan atau mulai dikurangi dengan beberapa cara yaitu: Panggang; Sangrai; Rebus; Diasap; Kukus.

Cara diatas dapat menghemat pengeluaran terhadap minyak goreng dan dengan begitu masyarakat lebih sehat dan tidak mengalami ketergantungan terhadap minyak goreng. Masyarakat mendapatkan keuntungan berupa kesehatan dan hemat penggunaan maupun pengeluaran terhadap minyak goreng.

Evaluasi Program

Kegiatan sosialisasi kepada masyarakat Desa Pondokkelor berjalan dengan lancar. Mulai dari pengajuan proposal dan perijinan, koordinasi, pelaksanaan dan evaluasi. Namun, pasti ada kendala akan tetapi bisa diatasi dengan koordinasi maksimal oleh tim pengabdian. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat dengan sangat antusias dari awal hingga akhir.

Program Tindak Lanjut

Kegiatan sosialisasi kepada masyarakat Desa Pondokkelor diharapkan tetap dilaksanakan oleh para kader desa sebagai ujung tombak pemerhati masyarakat. Terkait dengan program ini minyak goreng menjadi perhatian bagi semua kalangan masyarakat terutama pengguna khususnya ibu rumah tangga. Konsumsi minyak goreng erat kaitannya dengan kesehatan kepada penggunanya terutama pada program ini masyarakat Desa Pondokkelor. Hal ini tetap diperhatikan karena menyangkut kesehatan, sehingga program ini kami tim pengabdian mengharapkan tetap dilanjutkan mengingat pentingnya kesehatan dan pengeluarang terhadap minyak goreng.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan mengajak masyarakat saling memperhatikan satu dengan yang lainnya, terlebih menyangkut kesehatan. Program ini berjalan dengan lancar hal ini atas kerjasama tim pengabdian, perangkat desa, para kader dan masyarakat Desa Pondokkelor. Peserta yang hadir hampir semua dari undangan tersebar yaitu 26 peserta dan mereka sangat antusias mengikuti sosialisasi pemahaman sehat dan hemat pada minyak goreng. Pada kegiatan ini tim pengabdian berharap mampu menambah pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman masyarakat Desa Pondokkelor. Kegiatan ini semoga dapat dilanjutkan dan diterapkan oleh para kader desa dan masyarakat desa Pondokkelor.

DAFTAR PUSTAKA

- Nasution, Asrindah. (2021). Panic Buying Masyarakat Terhadap Kenaikan Harga dan Kelangkaan Minyak Goreng Di Kota Medan Denai. *Jurnal Bisnis Corporate*: Vol. 6 (2).
- Darma, Dio Caisar, dkk. (2018). *Dampak Kenaikan Harga Komoditas Sembako Terhadap Tingkat Inflasi Indonesia*. Seminar Nasional dan Call for Paper: Manajemen, Akuntansi dan Perbankan. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Samarinda. Hal 1048-1074
- Suma, Dewi. (2020). Analisa Perilaku Konsumen Terhadap Penjualan Minyak Goreng Dipasar Simpang Limun di Kota Medan. *Jurnal FOCUS MANAJEMEN UPMI*. Vol. 1 No. 1.
- Muttaqin, Wahyu W. dan Deni Agus S.P. (2022). Peningkatan Pemahaman Penggunaan Minyak Goreng Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidanegara Kabupaten Cilacap. *JURNAL ABDIMAS BSI*. Vol. 5 No.1 Hal. 156-164
- Engkus. (2017). Implementasi Undang-Undang Perdagangan dan Implikasinya Dalam Kebijakan Pengendalian Harga Kebutuhan Pokok Masyarakat. *Jurnal LITIGASI*. Vol. 18(1).
- Sumihar M.L. Tobing. (2014). Analisis Mutu Minyak Goreng Pada Penjual Gorengan dan Pecel Lele Di Beberapa Lokasi Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian Universitas Borobudur*. Jakarta.
- Krinnandita, A. (2003). Preferensi dan Persepsi Konsumen terhadap Minyak Goreng Pada Rumah Tangga. Skripsi. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Time Redaksi, 14/03/2022. *8 Cara Hemat Pakai Minyak Goreng, Seliter Untuk Berhari-hari*. CNBC Indonesia. Jakarta.
- Wahyuningsih, Anggun. (2008). Analisis Dampak Kenaikan Harga Minyak Goreng Terhadap Usaha Penggorengan Di Kota Bekasi. *SCIENTIFIC REPOSITORY*. Institut Pertanian Bogor.
- Kompasiana. (2021). Dampak Kenaikan Harga Minyak Goreng Terhadap Perekonomian Indonesia. Web. *Kompasiana.com*. diakses 29 Maret 2022.
- Republika. (2021). UMKM Menjerit, Produsen Ingin Harga Minyak Goreng Fleksibel. Web. *Republika.co.id*. diakses 29 Maret 2022.
- Pusat Informasi Harga Pangan Strategis (PIHPS). 2022. *Harga Minyak Goreng Terus Menanjak*. Web. *DataIndonesia.id*. Diakses 29 Maret 2022.
- Handayani, Suci. 2006. *Perlibatan Masyarakat Marginal Dalam Perencanaan Dan Penganggaran Partisipasi (Cetakan Pertama)*. Surakarta: Kompip Solo.
- Muhson, Ali. 2012. "Meningkatkan Profesionalisme Guru: Sebuah Harapan." *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan* 1(2). doi: 10.21831/jep.v1i2.665.