



PEMANFAATAN MINYAK JELANTAH UNTUK PEMBUATAN LILIN AROMATERAPI

Taufik Humaira Dhiya S.¹, Kurniawan Raisa S.², Khairunnisa Muthia S.³, Mulyani Lia⁴

SMP Alfa Centauri

ABSTRACT

Kata Kunci:

Minyak Jelantah
Lilin Aromaterapi
Pemanfaatan

Minyak goreng merupakan hal yang sering digunakan dan dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Kebutuhan minyak goreng utamanya adalah untuk memasak makanan sehari-hari, baik itu sarapan, makan siang, maupun makan malam. Minyak goreng sisa memasak tidak lantas hilang, namun menjadi sisa-sisa yang kita kenal sebagai minyak jelantah. Minyak jelantah yang digunakan berkali-kali memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, kami berusaha memanfaatkan kembali minyak jelantah untuk dibuat menjadi lilin aromaterapi dengan tujuan mendaur ulang minyak jelantah yang menumpuk. Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan, minyak jelantah dapat diolah atau dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan lilin aromaterapi, namun membutuhkan biaya yang cukup tinggi. Salah satu bahan untuk pembuatan lilin aromaterapi adalah esensial oil. Esensial oil dibutuhkan dalam pembuatan lilin aromaterapi, karena tanpa esensial oil lilin tidak akan menghasilkan bau harum yang dapat menenangkan dan menghilangkan stress. Memakan banyak waktu untuk mendapatkan esensial oil, esensial oil juga memiliki harga yang cukup tinggi dengan kemasan kecil, oleh karena itu kami mencoba parfum sebagai alternatif lain dari esensial oil.

1. PENDAHULUAN

Minyak goreng merupakan hal yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya sering digunakan, tapi juga sangat dibutuhkan. Kebutuhan minyak goreng utamanya adalah untuk memasak makanan sehari-hari, baik itu sarapan, makan siang, maupun makan malam. Minyak goreng sisa memasak tidak lantas hilang, namun menjadi sisa-sisa yang kita kenal sebagai minyak jelantah.

Minyak jelantah yang digunakan berkali-kali memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Dampak buruk tersebut diantaranya yaitu meningkatkan risiko penyakit jantung, kolesterol tinggi, hipertensi, menurunkan kadar kolesterol baik (HDL) dan meningkatkan kadar kolesterol jahat (HDL) sehingga mampu memicu gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Selain itu, menggunakan minyak jelantah berkali-kali dapat meningkatkan kadar radikal bebas pada makanan, sehingga penggunaan jangka panjang dapat berisiko menimbulkan kanker.

Membuang minyak jelantah sembarangan, bisa berpotensi menimbulkan rusaknya ekosistem. Rusaknya ekosistem tersebut diantaranya seperti rusaknya ekosistem perairan, pencemaran tanah, serta penyumbatan dan pencemaran saluran air. Pencemaran atau polusi adalah masuk atau dimasukkannya makhluk hidup, zat, energi dan/atau komponen lain ke dalam air atau udara (Wikipedia). Pencemaran lingkungan yang terjadi tanpa disadari akan menimbulkan

ketidakseimbangan lingkungan atau ekosistem yang ada. Sebab pencemaran akan merusak keadaan yang mulanya baik menjadi tidak baik. Ketika terjadi pencemaran akan banyak yang terganggu, bukan hanya manusia namun hewan dan juga tumbuhan (Wikipedia).

Di sisi lain, mengurangi pemakaian minyak jelantah bukanlah hal yang mudah karena minyak adalah kebutuhan pokok sehari-hari. Oleh karena itu, pemanfaatan minyak jelantah menjadi produk yang lebih bermanfaat dapat dijadikan solusi untuk mengurangi dampak buruk dari minyak jelantah bagi kesehatan dan lingkungan.

Maka dari itu, melalui penelitian ini, kami berusaha untuk memanfaatkan ulang minyak jelantah menjadi produk yang bermanfaat, yakni lilin aromaterapi. Lilin aroma terapi adalah lilin yang mengandung bahan pewangi yang memiliki banyak kegunaan, salah satunya mengurangi stres. Stres adalah reaksi umum yang terjadi pada tubuh manusia. Kondisi ini merupakan cara tubuh manusia bereksresi apabila merasa terancam atau tertekan.

Kondisi ini dapat diatasi dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah pengobatan alternatif dengan penggunaan aromaterapi. Aroma dari minyak esensial membawa molekul ke dalam saraf hidung dan otak, di mana mereka merangsang reseptor bau dan berinteraksi dengan sistem saraf dan limbik tubuh. Sistem limbik adalah bagian yang dalam dan mendasar dari otak yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi. Pada saat yang sama, partikel minyak esensial dikirim ke paru-paru setiap kali bernafas. Di sana, mereka memasuki aliran darah dan dibawa ke seluruh tubuh, di mana mereka bertindak langsung pada otak dan organ lainnya (Kennedy, 2018 dikutip oleh Utami Gusti Ayu Putu Jyoti Prema 2020).

Selain dapat mengatasi stres, terdapat beberapa manfaat dari penggunaan lilin aroma terapi. Manfaat tersebut diantaranya, membuat udara dalam ruangan menjadi segar, menciptakan suasana yang tenang, digunakan sebagai antibiotik, berguna menjadi antiseptik, meredakan emosi, menjadi alat untuk relaksasi, dan juga meningkatkan konsentrasi. Lilin aromaterapi tidak hanya memiliki dampak positif bagi kondisi pikiran dan mental seseorang, namun juga dapat bermanfaat dalam bidang estetika, contohnya sebagai pengharum ruangan, dekorasi ruangan, dan lain-lain.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, kami menggunakan metodologi eksperimen. Dalam pembuatan prosesnya, kami menyiapkan alat dan bahan untuk membuat lilin aromaterapi serta mengujicobakannya. Kami membuat dua lilin, yakni yang pertama menggunakan esensial oil, dan yang kedua menggunakan parfum.

Dokumentasi dan deskripsi proses pembuatan lilin aromaterapi dari minyak jelantah yang disajikan pada tabel 1 berikut:

Foto Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi	Deskripsi Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi
	Alat dan bahan yang dibutuhkan: Cangkir Kaca Kecil, Spatula, Kompor, Panci, Crayon, Esensial Oil, Benang Nilon, 10g Parafin, 10ml Minyak Jelantah, Timbang Digital, Sendok, Sumpit, Parfum.

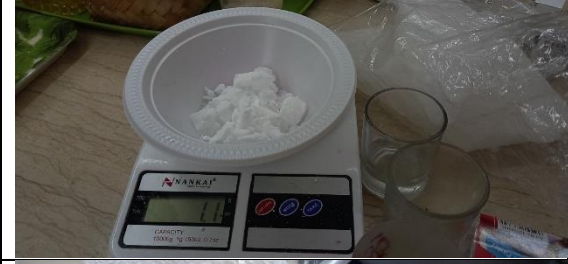
Foto Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi	Deskripsi Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi
	Ukurlah minyak jelantah sebanyak 10 ml menggunakan timbangan digital, lalu sisihkan.
	Lalu, timbanglah parafin sebanyak 10 gram menggunakan timbangan digital, lalu sisihkan.
	Potong tali disesuaikan dengan cangkir kaca kecil, tali harus mencapai bagian bawah gelas kaca. Setelah itu, Ikatkan benang nilon secukupnya pada sumpit, Letakkan sumpit di atas cangkir kaca kecil, tali harus mencapai bagian bawah gelas kaca.
	Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu masukan minyak jelantah ke dalam panci dan aduk hingga panas.
	Setelah minyak cukup panas, masukkan parafin dan aduk hingga parafin meleleh, lalu masukan pewarna berupa ptotongan atau bubuk crayon bekas dan aduk merata. Setelah merata matikan api.

Foto Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi	Deskripsi Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi
	Masukkan minyak esensial terapi sekitar 5 sampai 10 tetes sesuai selera hingga wangi minyak esensial tercium dan aduk hingga merata.
	Selagi masih panas, tuangkan cairan lilin kedalam cangkir kaca kecil yang telah diberi sumbu, lalu tunggu hingga mengering.

Tabel 1. Dokumentasi dan Deskripsi Proses Pembuatan Lilin Aromaterapi

Proses uji coba pembuatan lilin aromaterapi menggunakan parfum, melalui tahapan yang sama dengan proses lilin aromaterapi menggunakan esensial oil, namun pada tahap pemberian esensial oil diganti menggunakan parfum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan eksperimen yang dilakukan, didapatkan hasil yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan, yang pertama *‘Apakah minyak jelantah bisa menjadi bahan pembuatan lilin aromaterapi?’* Jawaban yang didapatkan dari penelitian ini adalah ya, minyak jelantah bisa menjadi bahan pembuatan lilin aromatepi, dengan menggunakan minyak jelantah sebagai bahan pembuatan lilin aromatepi bisa mengurangi limbah minyak dan mengembangkan kreativitas.

Pertanyaan lain yang bisa dijawab melalui penelitian ini adalah *‘Apakah lilin aroma terapi minyak jelantah bisa dijadikan alternatif pengganti lilin aromaterapi yang dijual di pasaran?’* Jawabannya, ya bisa. Lilin aromaterapi bisa dijadikan alternatif pengganti lilin aromaterapi yang dijual di pasaran.

Sedangkan untuk menjawab pertanyaan *‘Apakah parfum bisa menjadi pengganti esensial oil dalam pembuatan lilin aromaterapi?’*. Dan jawabannya, tidak. Parfum yang biasa digunakan untuk pewangi badan tidak bisa menggantikan esensial oil yang biasa digunakan untuk membuat lilin aromaterapi. Kami mencoba menggunakan parfum untuk menggantikan esensial oil, dan hasilnya tidak berhasil. Saat kami membakar sumbu lilinnya, tidak ada bau dari parfumnya. Lilin aromaterapi yang berhasil akan menghasilkan bau harum yang bisa menenangkan pikiran, juga bisa menyebar dan memenuhi ruangan dengan harumnya, dan ini akan berhasil jika esensial oilnya ditambahkan dengan jumlah yang lebih banyak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat di simpulkan bahwa minyak jelantah yang biasanya dibuang saat sudah tidak digunakan lagi, dan juga dapat menimbulkan polusi maupun penyakit dapat menghasilkan atau didaur ulang menjadi sesuatu yang berguna untuk kesehatan mental manusia, yaitu dijadikan sebuah lilin aromaterapi.

Saran yang kami dapat sampaikan untuk ke depannya, pastikan minyak jelantah sudah bersih atau tidak kotor dan bau. Untuk menghilangkan baunya, bisa dengan menggoreng kentang di minyak

jelantah sekitar 15 menit. Dan untuk menghilangkan kotorannya, bisa dengan menyiapkan segenggam nasi yang sudah dikepalkan hingga padat, goreng nasinya, bolak balik dan tekan nasi hingga kotoran menempel di nasi.

DAFTAR PUSTAKA

Utami, G. A. P. J., & Tjandrawibawa, P. (2020). Peran aromaterapi melalui Media Lilin sebagai sarana untuk mengurangi stres pada generasi milenial. In *Seminar Nasional Envisi* (pp. 188-195).

<https://www.alodokter.com/>

<https://www.briliofood.net>

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/>

<https://health.detik.com/>

<https://www.kompas.com/>

<http://ners.unair.ac.id/>

https://id.wikipedia.org/wiki/Minyak_masakan