

BAHAYA MINYAK JELANTAH BAGI KESEHATAN DAN LINGKUNGAN

Minyak goreng bekas (minyak jelantah) merupakan limbah non-B3, namun tetap memiliki dampak terhadap lingkungan jika dibuang sembarangan. Padahal, limbah rumah tangga ini memiliki potensi ekonomi yang cukup besar jika dikelola dengan benar. Minyak jelantah bisa diproses menjadi sabun, bahan bakar minyak, hingga biodiesel.

Kurangnya edukasi mengenai pengelolaan minyak jelantah di tingkat rumah tangga menyebabkan pembuangan limbah ke saluran air dan tempat sampah, kemudian berakhir di perairan dan mencemari lingkungan.

Berikut adalah bahaya minyak jelantah bagi kesehatan dan lingkungan:

1. Penyakit Kolesterol Tinggi

Dampak kesehatan konsumsi minyak jelantah diantaranya menyebabkan penyakit degeneratif seperti kolesterol, kanker, dan penyakit jantung. Jelantah mengandung asam lemak jenuh tinggi akibat proses pemanasan yang dilaluinya. Jika dikonsumsi, akibatnya adalah penurunan HDL kolesterol serta peningkatan LDL dan total kolesterol.

2. Penyakit Jantung

Konsumsi minyak jelantah secara berlebihan bakal meningkatkan kolesterol dan pada gilirannya risiko penyempitan pembuluh darah. Kalau sudah begini, kesehatan jantung bisa terancam. Populernya makanan dengan kandungan lemak jenuh tinggi seperti gorengan yang diolah dengan jelantah menjadi salah satu penyebab tingginya kasus kematian karena penyakit jantung dan penyempitan pembuluh darah.

3. Kanker

Minyak jelantah yang dipakai berulang kali merupakan sumber radikal bebas. Radikal bebas tersebut bakal menyerang sel-sel sehat dan memicu pertumbuhan abnormal sel kanker. Penumpukan radikal bebas juga akan

menyebabkan mutasi gen dan berisiko menjadi sel kanker. Karena kanker merupakan penyakit berat yang sulit disembuhkan, sebaiknya hindari konsumsi makanan yang diolah dengan minyak jelantah.

4. Penyumbatan Drainase

Limbah minyak jelantah yang dibuang sembarangan di saluran air tanpa dikelola terlebih dahulu akan menyebabkan penyumbatan pada saluran air atau drainase. Saluran air yang kotor dan tersumbat ini nantinya bisa menjadi tempat berkembang biak bakteri dan berisiko menimbulkan penyakit.

5. Pencemaran Air

Salah satu bahaya yang jelas dari pembuangan limbah minyak jelantah dengan tidak bijak adalah pencemaran air. Limbah cair ini bakal mengalir ke sungai dan berakhir di laut, menyebabkan pencemaran air yang lebih serius.

Minyak jelantah yang mengapung di permukaan bakal menghalangi sinar matahari, menyebabkan tumbuhan laut tidak bisa berfotosintesis. Kandungan oksigen terlarut di perairan pun jadi menurun. Pada gilirannya, kelangsungan hidup biota laut bisa terancam.

6. Pencemaran Tanah

Minyak jelantah yang dibuang ke parit atau tanah dapat terserap bumi. Minyak ini akan menggumpalkan dan menutup pori-pori tanah. Kalau sudah begini, tanah akan menjadi keras dan tidak bisa lagi mendukung aktivitas manusia. Pada gilirannya, pencemaran ini dapat menyebabkan banjir.

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

<https://health.kompas.com/read/2020/05/09/130000568/bagaimana-minyak-jelantah-bisa-sebabkan-kanker-dan-penyakit-jantung?page=all>

