

# **Workshop Secara Daring Sustainable Lifestyle Skala Rumah Tangga di Masa Pandemi Covid-19**

## **(Online Workshop of Sustainable Lifestyle Activities on Household Scale during the Covid-19 Pandemic)**

**Tahyatul Bariroh<sup>1\*</sup>, Sofia Fatmawati<sup>2</sup>, Rindita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Unit Bidang Biologi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka, Duren Sawit, Jakarta Timur, 13460.

<sup>2</sup> Unit Bidang Kimia Farmasi, Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka, Duren Sawit, Jakarta Timur, 13460.

\*Penulis Korespondensi: tahyatul\_bariroh@uhamka.ac.id

Diterima April 2021/Disetujui Juli 2022

### **ABSTRAK**

Kondisi lingkungan sebagai tempat hidup manusia dan makhluk hidup lainnya telah mengalami degradasi kualitas akibat aktivitas manusia. Salah satu cara mengatasi atau mencegah penurunan kualitas lingkungan itu memburuk yaitu dengan menerapkan gaya hidup yang ramah lingkungan (*green lifestyle*) atau disebut juga dengan gaya hidup berkelanjutan (*sustainable lifestyle*). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkenalkan gaya hidup tersebut pada perwakilan Pengurus Daerah Aisiyiah (PDA) Jakarta Utara. Kegiatan ini berupa pelatihan, tim dosen Fakultas Farmasi dan Sains (FFS) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (Uhamka) memberikan materi cara memanfaatkan dan mengurangi sampah pada skala rumah tangga yang sangat bermanfaat terutama di masa pandemi, di saat banyak keluarga menghabiskan waktu di rumah saja. Tema utama yang diusung dalam *workshop* ini adalah gaya hidup minim sampah (*less waste*), *regrow* (menumbuhkan kembali) sayuran sisa memasak, dan pemanfaatan minyak jelantah untuk pembuatan sabun ramah lingkungan. Pelaksanaan program ini dilakukan dengan metode seminar *online/daring* (*webinar*) menggunakan *Zoom meeting* serta koordinasi menggunakan *Whatsapp group* (WAG) karena diadakan dalam kondisi pandemi Covid 19, yaitu pada 2 Januari 2021. Selain diberikan materi berupa paparan *powerpoint* dan pemutaran video teknis pembuatan sabun, peserta juga diberikan *post-test* dan *form* evaluasi di akhir acara. Durasi webinar adalah 2 jam dan *follow up* dari acara ini dilakukan melalui WAG, yaitu memantau hasil *regrow* sayuran dari para peserta. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pengetahuan terhadap materi yang diberikan.

Kata kunci: jelantah, *regrow*, sabun ramah lingkungan, *sustainable life style*

### **ABSTRACT**

The environment's condition as a place for humans and other living things is decreasing due to human activities. To overcome or delay that phenomenon, an eco-friendly lifestyle needs to be applied by everyone. This lifestyle is known as the green lifestyle or sustainable lifestyle. This community service activity aimed to introduce that lifestyle to the women of Aisiyiah local administrations (PDA) of North Jakarta. In this workshop, the lecturers of the Faculty of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA gave the lecture about how to utilize and minimize waste from household activity which is very useful in the pandemic era, when most of the family spent their activities at home. The main theme of this workshop is less-waste lifestyle, vegetable regrow from cooking waste and also the utilization of used cooking oil for making eco-friendly soap. Because of the pandemic situation, this workshop was held on the 2<sup>nd</sup> of January 2021 with web seminar method using Zoom meeting and the coordination was performed by WhatsApp group. Aside from PowerPoint slides and videos of eco-friendly soap making, the participant was given a post-test and an evaluation form at the end of the webinar. The duration of this webinar was 2 hours and the follow-up were carried out in the WAG, which is monitoring the participant's regrow results. From this activity, the post-test result showed that participants obtained an upgraded knowledge about the lecture given.

Keywords: jelantah oil, eco-friendly soap, regrow, sustainable life style

### **PENDAHULUAN**

Saat ini, lingkungan tempat hidup manusia dan makhluk hidup lainnya mengalami

penurunan kualitas akibat aktivitas manusia yang menghasilkan dampak negatif. Akan tetapi, banyak orang yang tidak menyadarinya dan tetap menjalankan kegiatan konsumtif yang sehari-

harinya menghasilkan sampah yang tidak dapat diurai oleh lingkungan. Akibatnya, banyak daerah yang mengalami pencemaran lingkungan yang terjadi di darat, perairan, dan udara (BPS 2021). Salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah mulai menerapkan gaya hidup ramah lingkungan yang sebenarnya bukan gerakan yang asing, bahkan sudah banyak disampaikan oleh para kelompok peduli lingkungan.

Gaya hidup ramah lingkungan ini dikenal juga dengan istilah *green lifestyle* atau *sustainable lifestyle* yang diartikan sebagai gaya hidup berkelanjutan. *Green lifestyle* merupakan gaya hidup yang menempatkan bumi bukan hanya sebagai tempat eksploitasi dalam memenuhi kebutuhan hidup tetapi menempatkannya sebagai "partner" yang mendukung keberlangsungan hidup (Irmawati 2012). Gaya hidup ini dapat dimulai dari kegiatan-kegiatan kecil, bukan kegiatan drastis yang besar. Berkaitan dengan hal tersebut, saat ini banyak terbentuk usaha-usaha, kegiatan-kegiatan, hingga produk-produk yang mendukung *green lifestyle*, yang dicirikan dengan penambahan kata "eco" atau "green" (Joga 2013). *Sustainable lifestyle* ini mendukung program dunia yang bertajuk *Sustainable Development Goals*, yang salah satu tujuannya adalah menanggulangi masalah perubahan iklim (*climate change*).

Berkaitan dengan hal tersebut, tim dosen Fakultas Farmasi dan Sains Uhamka mengadakan program pengabdian masyarakat dengan harapan bahwa *sustainable lifestyle* dapat dibangun dan diterapkan pada mitra yang merupakan suatu komunitas yang sangat potensial, yaitu Ibu-Ibu PDA (Pengurus Daerah Aisyiyah) cabang Jakarta Utara yang berdomisili di Jl. Seroja No.2, Rawa Badak, Koja, Jakarta Utara. PDA Jakarta Utara mewakili PDA cabang-cabang yang ada di Jakarta Utara seperti Kampung Sawah, Marunda, Penjaringan, Kalibaru, dan lain-lain. Aisyiyah merupakan organisasi otonom perempuan Muhammadiyah yang memiliki kegiatan di beberapa bidang, diantaranya kesejahteraan sosial, pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan pemberdayaan masyarakat. Jakarta Utara merupakan salah satu wilayah kota dari Provinsi DKI Jakarta yang banyak dilalui truk-truk atau kontainer yang menuju Pelabuhan skala Internasional (*Jakarta International Container Terminal*) yang berbatasan dengan Laut Jawa dan memiliki beberapa kawasan industri dan beberapa aktivitas di pelabuhan. Banyaknya sampah yang terlihat di daerah pesisir Jakarta Utara dan tingginya tingkat pencemaran udara di

Jakarta Utara, menjadikan Jakarta Utara pernah dinobatkan menjadi kota dengan tingkat pencemaran tertinggi di DKI Jakarta (Data Dinas Lingkungan Hidup DKI Jakarta 2017).

Sampai saat ini, belum ada pelatihan mengenai *sustainable lifestyle* pada Ibu-Ibu Pengurus PDA Jakarta Utara, sehingga menjadikan urgensi diadakannya kegiatan ini. Pelatihan yang diberikan terkait perilaku meminimalisir sampah (*less-waste/reduce*) dan memanfaatkan sampah (*reuse*), menanam kembali sayuran dari sampah dapur (*regrow*), serta membuat sabun ramah lingkungan dengan memanfaatkan minyak jelantah dalam skala rumah tangga. Melalui pelatihan ini, mitra diharapkan dapat memahami dan tentunya mengaplikasikan *sustainable lifestyle*. Kemudian, para peserta diharapkan menyebarkan hasil kegiatan ini kepada masyarakat sekitar, khususnya untuk wilayah Jakarta Utara. Dalam kondisi pandemic COVID-19, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi kegiatan positif yang dapat dilakukan karena banyak keluarga menghabiskan waktu di rumah, sehingga besar kemungkinan mereka dapat menerapkan materi yang diberikan di skala rumah tangganya masing-masing.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

### Lokasi dan Partisipan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan bersama anggota Pengurus Daerah Aisyiyah (PDA) Jakarta Utara yang kantornya terletak di Jalan Seroja No. 2, Rawa Badak, Koja, Jakarta Utara. Peserta merupakan Ibu-Ibu aktivis Aisyiyah, yang merupakan organisasi otonom perempuan Muhammadiyah yang kegiatannya berfokus pada pemberdayaan perempuan. PDA Jakarta Utara mewakili PDA cabang-cabang yang ada di Jakarta Utara seperti Kampung Sawah, Marunda, Penjaringan, Kalibaru, dan lain-lain. Peserta *online workshop* ini terdiri atas panitia dan narasumber yang berjumlah 3 orang, perwakilan PDA Jakarta Utara dengan jumlah 20 orang, yang semuanya adalah perempuan.

### Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan pada kegiatan pelatihan ini adalah *Powerpoint slides* dan gawai yang sudah terinstall *Whatsapp*, serta aplikasi *Zoom meeting*. *Power point* berisi materi tentang *sustainable lifestyle*, contoh-contoh

penerapan *sustainable lifestyle* yang dapat dilakukan pada skala rumah tangga, serta video pembuatan sabun ramah lingkungan yang telah diupload pada *Youtube channel* dengan tautan <https://www.youtube.com/watch?v=xc0YH7OzydE>. *Whatsapp group* digunakan untuk penyampaian informasi kegiatan dan koordinasi antara tim dosen pengabdian masyarakat dengan para peserta, juga *follow up* kegiatan. Sedangkan *zoom meeting* digunakan untuk penyampaian materi dan demo pembuatan sabun dari minyak jelantah.

### Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara *online* (daring) karena situasi pandemi yang belum terkendali. Adapun waktu pelaksanaan adalah tanggal 2 Januari 2021, mulai dari Pukul 10.00 hingga Pukul 12.10. Sebelumnya, perwakilan tim dosen melakukan observasi terlebih dahulu dengan cara berkoordinasi secara langsung dengan ketua PDA Jakarta Utara untuk mengetahui apakah sudah pernah dilakukan kegiatan yang sama atau belum, dan ternyata kegiatan ini belum pernah dilakukan. Koordinasi ini juga bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada anggota Pengurus PDA Jakarta Utara untuk dapat bergabung ke dalam *Whatsapp Group* (WAG). Anggota dalam WAG terdiri atas panitia dan narasumber yang berjumlah 3 orang, peserta pelatihan sebanyak 20 orang. Bahan pelatihan yang disampaikan melalui WAG terdiri atas informasi mengenai jadwal dan susunan acara kegiatan, materi pelatihan, *link zoom meet*, *link* video yang berisi definisi dan konsep *sustainable lifestyle*, alat dan bahan yang diperlukan untuk pembuatan sabun herbal ramah lingkungan, melakukan *regrow* sayuran, jenis-jenis kegiatan lainnya yang dapat mengurangi sampah. Selain itu, dikirimkan juga *google form* berisi *post-test* terkait materi yang disampaikan.

Kegiatan pelatihan diawali dengan registrasi para peserta dengan cara mengaktifkan kamera dan menggunakan nama lengkap pada saat *zoom meeting* berlangsung yang dapat dipantau panitia. Susunan acara pelatihan diantaranya dengan pembukaan, selanjutnya pemaparan materi mengenai *sustainable lifestyle: regrow* sayuran dari sampah dapur selama 20 menit oleh narasumber pertama, yaitu ketua pelaksana pengabdian masyarakat dan tergabung dalam tim dosen bidang Biologi Farmasi. Setelah itu, dilakukan pemaparan materi yang kedua, yaitu pembuatan sabun ramah lingkungan dari minyak jelantah selama 20 menit oleh narasumber

kedua, yaitu satu anggota tim dan tergabung dalam tim dosen bidang Kimia Farmasi. Pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab oleh peserta yang dipandu oleh moderator yang juga merupakan anggota tim dan tergabung dalam tim dosen bidang Biologi Farmasi. Seluruh kegiatan webinar ini direkam dan diunggah kemudian pada *channel Youtube* dengan tautan <https://youtu.be/mHWJ6PKdkYI>. Adapun rincian setiap materi adalah sebagai berikut:

- **Edukasi dan *workshop online sustainable lifestyle: regrow* tanaman**

Kegiatan ini berisi pemaparan materi terkait definisi dan jenis-jenis *sustainable lifestyle*, contoh-contoh penerapan *sustainable lifestyle* di skala rumah tangga, dan salah satu aplikasinya adalah dengan menanam tanaman, termasuk *regrow* (menumbuhkan kembali) beberapa tanaman. Pada materi *regrow* tanaman, peserta diberikan materi tentang beberapa contoh tanaman apa saja yang dapat *diregrow* dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan *regrow* tanaman. *Regrow* umumnya dapat dilakukan dari sisa sayuran yang digunakan setelah memasak, seperti sawi dan wortel. Salah satu cara untuk memotivasi peserta menanam tanaman, kami memberikan kit untuk melakukan *regrow* untuk setiap peserta berupa pot estetik yang kami pesan melalui *online marketplace* dan dikirimkan langsung ke *meeting point* pengurus PDA untuk menanam tanaman. Peserta mendiskusikan proses menanam dan mengirimkan foto hasil kegiatan menanam mereka di WAG sebagai bentuk *follow up* kegiatan ini.

- ***Workshop online* pembuatan sabun dari minyak jelantah**

Kegiatan ini berisi pemaparan materi terkait definisi sabun, kandungan sabun, minyak jelantah, formula sabun minyak jelantah (Tabel 1), langkah-langkah membuat sabun dari minyak jelantah, dan video demo membuat sabun yang telah dilakukan oleh panitia pelaksana (Gambar 1). Sebelum minyak jelantah siap digunakan untuk membuat sabun, minyak jelantah harus dijernihkan terlebih dahulu. Tahap awal yang dilakukan adalah menjernihkan minyak jelantah dengan kertas saring. Minyak tersebut disaring dari remah-remah sisa pemasakan. Selanjutnya, minyak diberi arang aktif dan dibiarkan selama satu malam atau lebih lama lebih baik. Arang aktif yang ditambahkan sebesar 35% dari jumlah

Tabel 1 Formula sabun herbal ramah lingkungan dari minyak jelantah

Nama bahan	Jumlah
Minyak kelapa ( <i>virgin coconut oil</i> )	150 g
Minyak jelantah	150 g
Minyak zaitun ( <i>pomace olive oil</i> )	200 g
NaOH ( <i>soda ash</i> )	72,5 g
Minyak astiri tumbuhan ( <i>essential oil</i> ) seperti minyak mawar, jeruk, melati, Bunga atau daun kering	Secukupnya
Akuades	145 g



Gambar 1 Pemutaran video demo pembuatan sabun melalui Zoom Meeting.

minyak, jadi jika minyak jelantah volume 1 liter atau 1000 gram maka arang aktif yang diperlukan sebanyak 350 gram (Ayu *et al.* 2010). Setelah dibiarkan dengan arang aktif tersebut, minyak disaring menggunakan kertas saring dengan pengulangan sebanyak tiga kali (Widyasari *et al.* 2018).

Formula yang digunakan untuk membuat sabun yaitu dari formula yang sudah ada (Sukawaty *et al.* 2016; Fatmawati *et al.* 2021) dengan modifikasi minyak jelantah sebagai salah satu fase minyak (Tabel 1). Komponen minyak yang bervariasi dalam satu formula dapat membentuk sabun yang lebih baik dibandingkan hanya menggunakan 1 macam minyak saja (Ismanto *et al.* 2016). Fase minyak dicampurkan menjadi satu (campuran A). Fase air yang terdiri dari akuades dan soda api dicampurkan sampai jernih dan didinginkan di suhu ruang (campuran B). Fase air atau campuran B dituangkan ke fase minyak atau campuran A sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga membentuk cairan kental. Cairan kental tersebut segera dimasukkan ke dalam cetakan dari bahan silikon yang sudah disiapkan. Sabun dikeluarkan dari cetakan ketika sabun sudah mengeras lalu didiamkan pada suhu ruangan selama 1-2 minggu sebagai proses *curing*. Proses *curing* adalah proses untuk menyempurnakan reaksi penyabunan sehingga

tidak ada sisa alkali/basa dan pH sabun mendekati netral. pH sabun harus mendekati pH kulit supaya tidak menimbulkan iritasi pada kulit (Dewan Standarisasi Nasional, 1994).

### Metode Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis Data

Pada saat pendataan peserta di awal kegiatan yaitu seminggu sebelum hari pelaksanaan pelatihan, peserta diberikan survei mengenai alasan dan apa yang diharapkan dari kegiatan ini. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan evaluasi kegiatan berupa soal *post-test* terkait materi yang disampaikan dan survei mengenai kesan dan pesan pelaksanaan kegiatan melalui *google form*.

Data hasil *post-test* merupakan data kuantitatif yang ditunjukkan dengan nilai yang didapat peserta dari benar atau salah dalam menjawab soal-soal *post-test*. Data hasil survei awal yaitu motivasi dan harapan dari mengikuti kegiatan ini serta data hasil survei akhir yaitu kesan dan pesan terhadap pelaksanaan kegiatan ini merupakan data kualitatif yang dinarasikan untuk mengetahui makna dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan.

Rata-rata nilai *post-test* peserta dapat digunakan untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung dapat diperhatikan dan dipahami dengan baik atau tidak oleh peserta. Hasil survei motivasi dan harapan untuk mengikuti kegiatan menjadi pedoman panitia untuk menyiapkan materi dan metode penyampaian yang baik agar dapat memotivasi peserta untuk mengikuti kegiatan sampai akhir. Hasil survei kesan dan pesan peserta menjadi pedoman panitia untuk mengetahui makna dan keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini dan juga menjadi evaluasi atau perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Kegiatan

Mitra pada kegiatan pelatihan ini adalah anggota pengurus Aisyiyah cabang Jakarta Utara. Aisyiyah merupakan organisasi otonom perempuan Muhammadiyah yang memiliki kegiatan yang bergerak di beberapa bidang salah satunya adalah pemberdayaan masyarakat. PDA Jakarta Utara mewakili PDA cabang-cabang yang ada di Jakarta Utara seperti Kampung Sawah, Marunda, Penjaringan, Kalibaru, dan lain-lain. Anggota pengurus Aisyiyah yang terlibat sebagai peserta pelatihan kegiatan ini diharapkan dapat me-

nerapkan dan menyebarkan informasi dan keterampilan yang didapat kepada anggota pengurus Aisyiyah yang lain. Solusi-solusi yang dipaparkan pada kegiatan ini dibuat berupa *Powerpoint slides* tentang *sustainable lifestyle* dan pembuatan sabun ramah lingkungan. Video pembuatan sabun herbal ramah lingkungan dari minyak jelantah sudah diunggah pada *channel youtube* dengan *link* <https://www.youtube.com/watch?v=xc0YH7OzydE> dan selama berlangsungnya acara pelatihan melalui *zoom meeting* terekam dan diunggah melalui *channel youtube* dengan *link* <https://youtu.be/mHWJ6PKdkYI>. *Sustainable lifestyle* skala rumah tangga yang disampaikan kepada kaum ibu mitra diantaranya meminimalisir sampah yang dihasilkan dengan cara menggunakan tas belanja saat akan belanja untuk mengurangi penggunaan dan penumpukan kantong plastik, membawa wadah makanan atau minuman sendiri ketika membeli makanan atau minuman, memasak makanan sendiri untuk mengurangi pembelian *online* yang menghasilkan sampah kemasan atau makan di tempat makan agar tidak dibungkus dan menghasilkan sampah kemasan. Selain itu, *sustainable lifestyle* juga dapat dilakukan dengan menggunakan sisa-sisa bahan organik untuk pupuk, menggunakan bekas air cucian beras (Suwardani *et al.* 2019) atau air rebusan mi instan untuk menyiram tanaman, dan memanfaatkan cangkang telur untuk mengusir hama di sekitar tanaman dan sebagai pupuk organik untuk tanaman (Ernawati *et al.* 2019).

Pada pemaparan *regrow* atau menumbuhkan kembali tanaman, narasumber memaparkan tanaman yang dapat ditumbuhkan dengan mudah, diantaranya daun bawang, seledri, daun mint, rosemary, dan rimpang seperti jahe dan kunyit. Tanaman-tanaman ini biasa digunakan oleh Ibu-Ibu untuk memasak di dapur. Cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan kembali tanaman diantaranya dengan merendam sebagian akar atau batang tanaman pada media air, atau ditanam langsung pada media tanam untuk rimpang-rimpangan (Imron 2021). *Regrow* atau menumbuhkan kembali sebenarnya menggunakan prinsip propagasi organ tanaman yaitu pertumbuhan tanaman yang dalam hal ini dilakukan secara aseksual/vegetatif. Dengan memotong bagian tanaman seperti batang, daun, atau akar maka akan merangsang pertumbuhan tanaman (Stoltz *et al.* 2005).

Pada pemaparan pembuatan sabun ramah lingkungan dari minyak jelantah, narasumber memaparkan definisi sabun ramah lingkungan

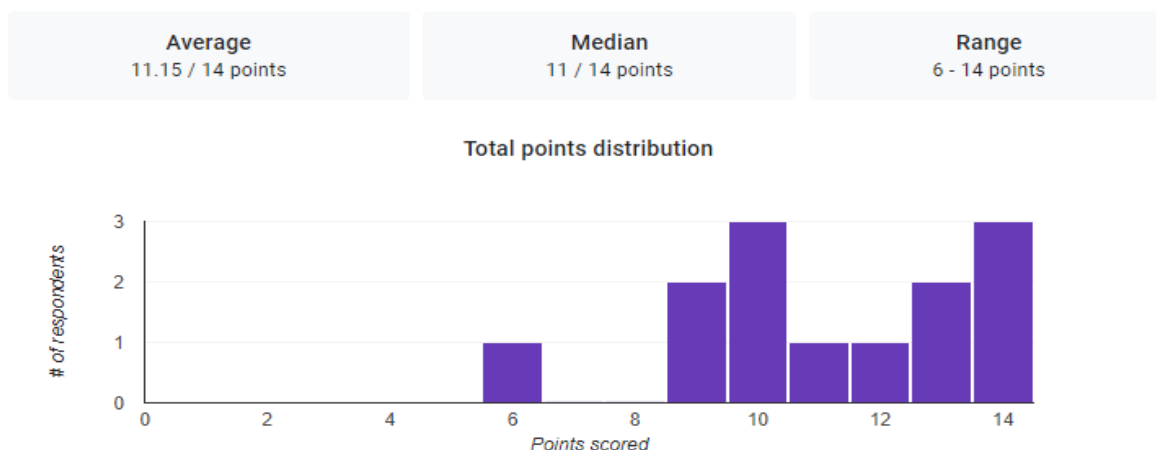
dan proses pembuatan sabun dari bahan yang cukup sederhana dan mudah dibeli untuk dapat dilakukan kaum ibu skala rumah tangga. Untuk memotivasi peserta membuat sabun, tim pengabdian masyarakat ini juga mengirimkan *kit* membuat sabun sebagai apresiasi untuk 5 peserta yang mendapat nilai *post-test* terbaik.

### Analisis Hasil Kegiatan

Melalui pemberian *post-test*, terlihat bahwa pengetahuan para partisipan mengenai *sustainable lifestyle* tersampaikan dan dipahami dengan baik terlihat dari nilai atau jawaban benar yang diperoleh peserta rata-rata sudah mencapai 78% (11/14 poin). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada peserta berjumlah 14 pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan bernilai 1 poin. Pertanyaannya meliputi definisi *sustainable lifestyle*, *regrow*, dan bagian tanaman apa saja yang dapat *diregrow* serta jenis-jenis tanamannya. Selain itu, ditanyakan juga beberapa soal tentang macam-macam gaya hidup ramah lingkungan yang bisa dilakukan dalam skala rumah tangga, juga tentang pembuatan sabun ramah lingkungan. Seperti yang terlihat pada diagram batang di Gambar 2, sebagian besar peserta sudah memahami isi dari materi yang disampaikan. Selama berjalannya webinar ibu-ibu terlihat menyimak dengan baik disertai diskusi yang hidup oleh pertanyaan-pertanyaan dari ibu-ibu yang antusias.

### Kendala yang Dihadapi

Beberapa faktor yang menghambat berjalannya *workshop online* ini adalah adanya gangguan sinyal di beberapa akun *Zoom meet* peserta. Beberapa cara mengatasi gangguan sinyal adalah pindah posisi ke tempat yang cukup sinyal, tidak mengaktifkan kamera, atau melakukan *refresh* pada layar. Selebihnya acara berjalan lancar. Beberapa peserta memberi saran agar acara seperti ini dapat dilakukan secara *offline* atau langsung, namun karena kondisi memang belum memungkinkan karena adanya pandemi COVID-19 untuk mengadakan kegiatan secara langsung, maka dilakukan demo pembuatan melalui video. Keterbatasan waktu juga turut kami pertimbangkan mengingat pesertanya adalah ibu-ibu yang memiliki cukup banyak kegiatan dan dilakukan secara *online* membutuhkan kuota sendiri. Faktor yang mendukung adalah materi dan video presentasi yang cukup menarik membuat peserta tetap fokus dan



Gambar 2 Hasil *post-test* peserta pengabdian masyarakat.

tertarik untuk menyimak. Hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir di awal dan akhir tetap sama, tidak ada yang izin atau meninggalkan kegiatan pelatihan di tengah-tengah acara. Hal tersebut juga didukung dari hasil *post-test* peserta yang cukup baik dan kesan positif dari survei yang dilakukan melalui *google form* di akhir acara. Kesan positif yang tergambar adalah peserta merasa senang mengikuti kegiatan tersebut, merasa informasi yang didapat sangat bermanfaat dan merupakan wawasan baru bagi mereka. Tindak lanjut terkait gangguan sinyal di beberapa peserta tidak berlangsung lama, dan tim dosen berusaha merancang acara sedemikian efektif dan efisien untuk menghemat waktu dengan juga melanjutkan diskusi atau informasi melalui WAG, tidak hanya melalui *Zoom meeting*.

### Dampak dan Upaya Keberlanjutan Kegiatan

*Regrow* sampah dapur dan pemanfaatan minyak jelantah dari dapur untuk membuat sabun adalah sedikit upaya yang dapat dilakukan dalam menerapkan *sustainable lifestyle* di skala rumah tangga di masa pandemi. Khusus untuk pembuatan sabun dapat meminimalisir limbah minyak yang sulit terurai di alam. Kami berharap melalui artikel ini capaian luaran dari program pengabdian masyarakat dapat tercapai dan juga terbentuk pemahaman terhadap pengetahuan, penerapan iptek, dan perbaikan tata nilai pada mitra dan lingkungan sekitarnya.

Sebagai bentuk *follow up* dari *workshop online* yang telah diadakan, tim dosen meminta para peserta mengirimkan foto hasil menanam di pot-pot estetik yang telah dikirimkan melalui WAG (Gambar 3). Dari 20 peserta yang diberikan pot estetik, sebanyak 20 orang melapor sudah menerimanya dan 15 orang melapor mengirimkan hasil menumbuhkan kembali tanaman di pot



a



b

Gambar 3 Dokumentasi hasil kegiatan menanam oleh peserta melalui WAG.

yang sudah dikirimkan. Beberapa peserta menyampaikan sudah ada unit pengumpulan minyak jelantah, dan ada 2 peserta yang melapor sudah membuat sabun dari kit hadiah yang diberikan pada peserta *post-test* terbaik. WAG tetap aktif meski kegiatan pelatihan sudah selesai karena ada beberapa peserta yang menanyakan terkait jenis media tanam yang sesuai jika akan melakukan penanaman, terkait formula sabun, dll. Semoga acara ini dapat dilaksanakan secara langsung atau praktik langsung melakukan menanam kembali tanaman dan pembuatan

sabun secara berkelanjutan pada lingkup yang lebih luas pada setiap komunitas ibu rumah tangga agar dapat memberikan kebermanfaatannya.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan *online sustainable lifestyle* skala rumah tangga bagi anggota pengurus Aisyiyah Jakarta Utara di masa pandemi Covid 19 berlangsung dengan baik dan lancar. Acara melalui *zoom meeting* dan WAG ini memaparkan solusi-solusi terkait permasalahan mitra untuk mengurangi pencemaran lingkungan seperti mengenalkan definisi dan berbagai contoh *sustainable lifestyle*, cara menumbuhkan kembali tanaman, dan pemanfaatan minyak jelantah untuk membuat sabun ramah lingkungan. Peserta mendokumentasikan alat dan bahan yang mereka terima dan mengaplikasikan langsung untuk menanam tanaman dan membuat sabun herbal. Sebagai saran ke depan, acara ini agar dapat dilaksanakan secara langsung bertatap muka dengan mitra. Tentunya jika kondisi pandemi sudah terkendali dan dilaksanakan dengan protokol kesehatan yang ketat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UHAMKA yang telah memberi dukungan dan pendanaan untuk melakukan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu DF, Ali A, Sulaiman R. 2010. Evaluasi Mutu Sabun Padat dari Minyak Goreng Bekas Makanan Jajanan di Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru dengan Penambahan Natrium Hidroksida dan Lama Waktu Penyabunan. *Makalah Prosiding Universitas Riau*.
- BPS. 2021. Banyaknya Desa/Kelurahan Menurut Jenis Pencemaran Lingkungan Hidup (Desa), 2014-2021. [Internet]. [Diakses pada: Agustus 2022]. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/indicator/168/959/1/banyaknya-desa-kelurahan-menurut-jenis-pencemaran-lingkungan-hidup.html>
- Dewan Standarisasi Nasional. 1994. Standar Mutu Sabun Mandi Padat, SNI 06-3532-1994.
- Ernawati EE, Noviyanti AR, Yuliyati YB. 2019. Potensi Cangkang Telur Sebagai Pupuk Pada Tanaman Cabai Di Desa Sayang Kabupaten Jatinangor. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 4(5): 123-125
- Fatmawati S, Rindita R, Bariroh T. 2021. Pelatihan Daring Pembuatan Sabun Herbal Ramah Lingkungan di SMA Muhammadiyah 12 Jakarta Timur. *Abdimas Unwahas*. 6(1): 31-36. <https://doi.org/10.31942/abd.v6i1.4441>
- Imron M. 2021. *Regrow Sayuranmu*. Zero Waste Indonesia. Diunduh pada <https://zerowaste.id/knowledge/regrow-sayuranmu/>
- Irmawati, Waskito J. 2012. *Green lifestyle* warga Kota Solo. *BENEFIT Jurnal Manajemen dan Bisnis*. 16(1): 47-57.
- Joga N. 2013. *Gerakan Kota Hijau*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ismanto SD, Neswati N, Amanda S. 2016. Pembuatan Sabun Padat Aromaterapi Dari Minyak Kelapa Murni (*Virgin Coconut Oil*) Dengan Penambahan Minyak Gubal Gaharu (*Aquilaria malaccensis*). *Jurnal Teknologi Pertanian Andalas*. 20(2): 9-19.
- Stoltz, LP, Witt ML, Geneve R. 2005. *Propagating Plants In and Around the Home*. UK Cooperative Extension Service. Retrieved at <http://www2.ca.uky.edu/agcomm/pubs/ho/ho67/ho67.pdf>
- Sukawaty Y, Warnida H, Artha AV. 2016. Formulasi Sediaan Sabun Mandi Padat Ekstrak Etanol Umbi Bawang Tiwai (*Eleutherine bulbosa* (Mill.) Urb.). *Media Farmasi: Jurnal Ilmu Farmasi*. 13(1): 14-22. <https://doi.org/10.12928/mf.v13i1.5739>
- Suwardani Y, Ansuruddin, Purba DW. 2019. Pengaruh Teknik Pemberian Air Cucian Beras dan Waktu Penyemprotan Air Terhadap Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Tomat (*Solanum lycopersicum* L.). *BERNAS Agricultural Research Journal*. 15(3): 44-53
- Widyasari E, Yanuarsyah FD, Adinata RNA. 2018. Sabun Minyak Jelantah Ekstrak Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*) Pembasmi *Staphylococcus aureus*. *BIOEDUKASI: Jurnal Pendidikan Biologi*. 11(2): 68-73.