

## PEMBUATAN VIRGIN COCONUT OIL (VCO) DENGAN METODE PANCINGAN DAN PEMANFAATANNYA UNTUK KESEHATAN

Kasih Haryo Basuki<sup>1</sup>, Silvia Septhiani<sup>2</sup>, Fatwa Patimah Nursa'adah<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan IPA Universitas Indraprasta PGRI

basuki.kasihharyo@gmail.com

### ABSTRAK

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di masyarakat perumahan Ambar Cibinong Residence Kelurahan Harapan Jaya, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan manfaat tanaman kelapa, memperkenalkan dan memberikan pelatihan cara pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO) dengan metode pancingan, serta memberikan pengetahuan terhadap masyarakat bahwa sangat banyak manfaat dari VCO khususnya dalam bidang kesehatan. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan cara pemberian penyuluhan dan pelatihan. Langkah-langkah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi lapangan, tempat yang akan digunakan dan menyusun rancangan kegiatan yang akan dilakukan. Tahap persiapan selanjutnya tim menyiapkan bahan dan perlengkapan yang akan digunakan dalam kegiatan ini. Dalam tahap pelaksanaan, tim melakukan penyuluhan kepada ibu-ibu (peserta) dengan menyampaikan materi tentang cara pembuatan VCO dan manfaatnya dalam bidang kesehatan. Kemudian dilanjutkan dengan pembuatan VCO dengan metode pancingan. Pada kegiatan ini seluruh peserta dilatih bagaimana cara membuat VCO mulai dari awal cara membuat santan dari buah kelapa hingga terbentuk VCO. Tahap ketiga yaitu tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan suatu kegiatan yang telah dilakukan. Luaran yang dihasilkan dari pengabdian masyarakat ini adalah produk kreatifitas tanaman kelapa yaitu VCO yang bisa dibuat ibu-ibu rumah tangga yang pemanfaatnya baik untuk kesehatan.

**Kata kunci:** Virgin Coconut Oil, Metode Pancingan, Manfaat untuk Kesehatan

### PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah penduduk dunia sekarang ini mendorong peningkatan pemenuhan kebutuhan manusia yang semakin kompleks. Salah satunya yang sangat penting adalah pemenuhan kebutuhan manusia di bidang pangan. Banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah ataupun individu langsung untuk memperbaiki kualitas bahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari terutama perbaikan dalam hal kualitas kesehatan. Salah satu bahan pangan yang banyak digunakan oleh berbagai lapisan masyarakat adalah minyak kelapa (*Cocos nucifera*).

Minyak kelapa merupakan produk yang sangat penting karena digunakan secara luas baik dalam hal pengolahan makanan dalam rumah tangga, industri farmasi ataupun digunakan untuk produk kosmetik. Tetapi belakangan ini minyak kelapa yang beredar mulai di jauhi oleh masyarakat karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti dapat menyebabkan penyakit kolesterol dan kardiovaskuler lainnya. VCO (*Virgin Coconut Oil*) merupakan minyak yang dihasilkan dari buah kelapa yang segar. Beda dengan minyak kelapa biasa, VCO dihasilkan tidak melalui penambahan bahan kimia ataupun proses yang melibatkan panas tinggi. Selain warna dan rasanya yang berbeda, VCO mempunyai asam lemak yang tidak terhidrogenasi seperti pada minyak kelapa biasa. VCO (*Virgin Coconut Oil*)

bermanfaat karena tingginya kandungan asam lemak jenuh, asam lemak jenuh ini mengakibatkan minyak tidak mudah teroksidasi oleh radikal bebas (Timoti, 2005).

Virgin Coconut Oil (VCO) mengandung asam lemak jenuh rantai pendek dan asam lemak jenuh rantai menengah. Dalam tubuh, asam lemak tersebut mudah dicerna dan diserap oleh usus karena ukuran molekulnya relatif kecil sehingga asam lemak tersebut langsung dibakar oleh tubuh untuk memproduksi energi. Selain itu, asam laurat dalam Virgin Coconut Oil (VCO) dapat melarutkan membran virus berupa lipid sehingga akan mengganggu kekebalan virus, sehingga virus inaktif. Oleh karena itu, Virgin Coconut Oil (VCO) mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, yaitu: 1) Mampu mengatasi penyakit degeneratif seperti diabetes militus, jantung, kegemukan (obesitas), osteoporosis, dan kolesterol. 2) Membasmi penyakit yang disebabkan oleh mikroba dan jamur seperti keputihan, influenza, herpes, cacar, dan HIV/AIDS. 3) Menghalau penyakit akibat radikal bebas. 4) Untuk anti kerut dan penuaan dini yang dioleskan pada kulit. 5) Untuk pertumbuhan anak seperti menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan kecerdasan, menambah daya tahan, dan stamina tubuh. 6) Untuk farmasi, digunakan untuk membuat obat-obatan dan kosmetika (Sutarmi dan Hartin Rozaline, 2005).

Minyak kelapa yang kurang baik dari segi kualitas, terjadi karena masyarakat belum tahu cara membuat minyak kelapa yang sehat khususnya dalam skala kecil seperti rumah tangga. Oleh karena itu, harus ada upaya untuk melakukan pelatihan kepada para ibu-ibu rumah tangga. Sehingga masyarakat dapat meningkatkan kualitas produk minyak kelapa yang digunakan dalam sehari-hari dan dapat meningkatkan kesehatan keluarga.

Masalah pokok yang akan dipecahkan dalam pengabdian masyarakat ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga tentang pengolahan kelapa menjadi produk minyak kelapa dengan teknik efisien dan menghasilkan minyak kelapa yang kualitasnya lebih baik.

Target pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah Ibu-ibu rumah tangga perumahan Ambar Cibinong Residence Kelurahan Harapan Jaya, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, dengan Tujuan 1) Memberikan pengetahuan manfaat tanaman kelapa. 2) Memperkenalkan dan memberikan pelatihan cara pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO) dengan metode pancingan. 3) Memberikan pengetahuan terhadap masyarakat bahwa sangat banyak manfaat dari VCO khususnya dalam bidang kesehatan.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan yang dimaksud adalah memberikan materi dan teknis pelaksanaan dari perencanaan, kemudian dilanjutkan dengan simulasi pembuatan VCO (Virgin Coconut Oil) dengan metode Pancingan.

Pembuatan VCO dengan metode pancingan adalah membuat VCO dengan menggunakan VCO yang sudah jadi sebagai pemancing untuk terbentuknya VCO baru. Tahap pembuatan VCO secara Pancingan dikelompokkan menjadi tiga yaitu pembuatan santan, pembuatan VCO dan penyaringan.

1. Pembuatan santan  
Adapun tahap-tahap pembuatan santan kelapa secara sebagai berikut:
  - a. Mengupas serabut kelapa dengan parang atau mesin pengupas kelapa sampai serabut tersebut terpisah daging buah kelapa yang masih terbungkus oleh tempurung kelapa.
  - b. Membelah kelapa kemudian congkel daging buah kelapa yang masih merekat pada tempurung menggunakan pisau penyukil.
  - c. Mencuci daging buah kelapa, parut menggunakan mesin pamarut kelapa.
  - d. Mencampurkan air kedalam hasil parutan dengan perbandingan 1:1 artinya 1 buah kelapa dicampur dengan 1 liter air.
  - e. Meremas santan, tujuannya untuk mengeluarkan seluruh kandungan gizi, terutama minyak yang terdapat pada parutan buah kelapa.
  - f. Menyaring santan menggunakan alat saring tujuannya untuk memisahkan santan dengan ampas.
2. Pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO)
  - a. siapkan krim santan dan masukkan ke dalam toples
  - b. kemudian tambahkan 1-2 sendok makan VCO dan aduk hingga merata.
  - c. Tutuplah toples kemudian tunggu selama 24 jam.
  - d. Hasilnya yakni akan terbentuk 3 lapisan yaitu: lapisan atas (minyak), lapisan tengah (blondo), lapisan bawah (air)
  - e. Buang air yang berada di dasar wadah menggunakan selang.
  - f. Ambil lapisan minyak paling atas dengan sendok besar, usahakan blondo (warna putih) tidak ikut terambil.
3. Penyaringan  
Lakukan penyaringan dengan beberapa tahap, yaitu menggunakan kain saring, zeolit, dan kertas saring.

## HASIL

Sesuai dengan rancangan awal, tahap pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini tim melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi target kegiatan dengan menganalisis kondisi tempat yang akan digunakan, kondisi peserta yang akan diberikan perlakuan dan menyusun rancangan kegiatan yang akan dilakukan. Tahap persiapan selanjutnya tim menyiapkan bahan-bahan yang akan dijadikan materi persentasi, ketua tim bersama dengan team melaksanakan rapat dan membentuk panitia pelaksana demi sukses dan terselenggaranya kegiatan ini. Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2018. Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari ibu-

ibu rumah tangga warga RT 08 RW 10 Kelurahan Harapan Jaya, Kecamatan Cibinong, Bogor.

Dalam tahap pelaksanaan, tim melakukan penyuluhan kepada para ibu-ibu (peserta) dengan menyampaikan materi tentang cara pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO) dan manfaatnya dalam bidang kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan mengajak seluruh peserta mengenal apa itu VCO dan manfaatnya dalam bidang kesehatan. Kemudian dilanjutkan dengan pembuatan VCO. Pada kegiatan ini seluruh peserta dibimbing bagaimana cara membuat VCO dari awal cara membuat santan dari buahkelapa hingga terbentuk VCO.

Pada akhir kegiatan peserta diberikan masing-masing VCO yang sudah jadi untuk dimanfaatkan untuk membuat VCO untuk dikonsumsi maupun digunakan sebagai bahan pancingan untuk membuat VCO dirumah masing-masing. Tahap ketiga yaitu tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan suatu kegiatan yang telah dilakukan.

Kegiatan ini berbentuk penyuluhan dan pelatihan pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO) dan manfaatnya dalam bidang kesehatan. Dampak yang terlihat secara langsung adalah pada saat kegiatan berlangsung adalah minat dan antusiasme peserta yang besar dalam mengikuti kegiatan mulai dari pengenalan, penyampaian materi, tanya jawab dan praktek kegiatan serta evaluasi.

Pada kegiatan ini diawali dengan penyuluhan membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan juga pemanfaatan kelapa sebagai bahan yang dapat diolah menjadi bahan yang bisa dikonsumsi untuk kesehatan. Kesadaran masyarakat diingatkan kembali pada masa yang lalu bahwa para pendalu kita menggunakan kelapa sebagai makanan dan terbukti menyehatkan. Dan sekarang telah ditemukan pembuatan minyak kelapa dengan metode baru tanpa pemanasan atau di masak yaitu dengan metode pancingan. Diperkenalkanya metode baru ini para peserta sangat antusias karena selain mudah dikerjakan hasil yang diperoleh yaitu minyak memiliki kualitas yang lebih bagus karena kandungannya masih utuh senyawanya, tidak ada kandungan yang hilang akibat dari pemanasan yang sangat baik untuk kesehatan.

Selanjutnya peserta di tunjukan cara mebuat minyak kelapa Virgin Coconut Oil (VCO) dengan metode pancingan, pada kesempatan ini peserta melakukan tahap demi tahap pembuatan VCO dari pembuatan santan kelapa, pengadukan sampai penyaringan minyak VCO yang sudah terbentuk. Kemudian peserta masing-masing diberikan hasil VCO yang sudah jadi untuk bahan membuat VCO lagi dan bisa dikonsumsi yang manfaatnya sangat baik untuk kesehatan.

Tahap terakhir merupakan evaluasi, pada kegiatan ini tim akan mengamati hasil dari penyuluhan dengan memantau kegiatan ibu-ibu setelah beberapa pekan dari waktu penyuluhan apakah terjadi perubahan atau tidak dalam hal pengetahuan tentang pentingnya kesehatan dan pembuatan VCO dengan metode pancingan. Sesuai dengan hasil yang ingin dicapai kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu tumbuhnya pemahaman (kognitif), sikap

(afektif), dan kebiasaan baik (psikomotorik) terhadap upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan keterampilan para ibu dalam mengolah buah kelapa.

Keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari keterlibatan para peserta yang antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Adanya pengabdian masyarakat seperti ini bisa memberikan pencerahan karena masih terbatasnya relawan/kader perumahan yang menguasai materi penyuluhan. Harapannya semoga hasil dari kegiatan seperti ini bisa dikembangkan lagi di beberapa daerah yang membutuhkan, sehingga tercipta kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan buah kelapa dalam bidang kesehatan.

## **SIMPULAN**

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berlangsung dengan lancar. Para peserta antusias dalam pelaksanaan kegiatan dan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Terjadinya peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat tanaman kelapa. 2. Peserta dapat membuat minyak kelapa dengan metode baru tanpa pemanasan atau Virgin Coconut Oil (VCO) yaitu dengan metode pancingan. 3. Terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang manfaat dari VCO khususnya dalam bidang kesehatan.

Berdasarkan simpulan tersebut, saran yang bisa diberikan antara lain keberlanjutan kegiatan diperlukan untuk menjaga semangat peserta dan memastikan masing-masing peserta dapat membuat Virgin Coconut Oil (VCO) dengan metode pancingan, yang manfaatnya sangat baik untuk kesehatan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Timoti. H. (2005). Aplikasi Teknologi Membran Pada Pembuatan VCO, PT. Nawapanca Adhi Cipta.
- Price, Murray. (2004). Terapi Minyak Kelapa. Terjemahan Drs. Bahrul Ulum, SE. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Robinson, Trevor. (1991). Kandungan Organik Tumbuhan Tinggi. Bandung: Penerbit ITB.
- Sudarmadji, Slamet, Bambang Haryono dan Suhardi. (1997). Analisa Bahan Makanan dan Pertanian. Jakarta: Liberty.
- Sutarmi dan Hartin Rozaline. (2005). Taklukkan Penyakit VCO (Virgin Coconut Oil). Jakarta: Penebar Swadaya.
- Winarno, F.G. (1997). Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.