

Menilik Manfaat Minyak VCO (*Virgin Coconut Oil*) Dalam Dunia Kesehatan Dan Kecantikan 2022

Ganding Niluh Siwi Pawestri ✉ UIN Salatiga

Zifa Salsabina E.S, UIN Salatiga

Nanda Muntia Nur Rochma, UIN Salatiga

✉ nandarochma15@gmail.com

Abstract: Coconuts are often found on the coasts of Indonesia and forests in the Riau Islands. Usually, local people process coconut for cooking, such as rendang or other dishes that contain coconut. With the passage of time, coconuts are often used as oil which has many benefits, which is currently known as VCO (virgin coconut oil). The use of VCO oil is believed to maintain skin and body health. Consuming VCO oil can ward off various kinds of diseases that come from viruses and bacteria. In addition, VCO can also overcome obesity, skin diseases, high blood pressure, and diabetes

Keywords: coconut, VCO, benefits of VCO

Abstrak: Kelapa sering dijumpai dipesisir pantai Indonesia serta hutan yang berada di kepulauan riau. Biasanya masyarakat setempat mengolah kelapa untuk dijadikan masakan, seperti rendang atau masakan lainya yang mengandung kelapa. Dengan seiringnya waktu kini buah kelapa sering di jadikan minyak yang mempunyai banyak manfaat, yang saat ini dikenal dengan nama VCO (virgin coconut oil). Penggunaan minyak VCO dipercaya dapat memelihara Kesehatan kulit dan tubuh. Dengan mengonsumsi minyak VCO dapat menangkal berbagai macam penyakit yang berasal dari virus dan bakteri. Selain itu, VCO dapat juga mengatasi kegemukan, penyakit kulit, darah tinggi, dan diabetes

Kata kunci: kelapa, VCO, manfaat VCO

Received: 28 Desember 2022 Approved: 28 Desember 2022 Published: 31 Desember 2022

Citation: Pawestri, Ganding Niluh Siwi, Zifa Salsabina E.S and Nanda Muntia Nur Rochma. "Menilik Manfaat Minyak VCO (*Virgin Coconut Oil*) Dalam Dunia Kesehatan Dan Kecantikan 2022." *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 2, no. 2 (Desember 31, 2022): 68-73.



Copyright ©2022 Ganding Niluh Siwi Pawestri, Zifa Salsabina E.S, Nanda Muntia Nur Rochma

Published by Jurusan Tarbiyah dan Keguruan STAIN Bengkalis.

This work is licensed under the [CC BY NC SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Kelapa merupakan salah satu tanaman yang mudah dijumpai di seluruh pelosok Indonesia, hampir di seluruh hutan kecil di Indonesia ditanami pohon kelapa. Kelapa dianggap sebagai tumbuhan serba guna mulai dari akar kelapa sampai daunnya dapat di manfaatkan. Kelapa memiliki banyak manfaat dan kegunaan, contohnya santan, sapu lidi, dan buahnya dapat dikonsumsi, juga airnya dapat menjadi penawar racun, sabut dan tempurung bisa dijadikan untuk pembuatan kerajinan tangan, batangnya sebagai bahan bangunan, pelepah dan akarnya bisa digunakan sebagai bahan bakar serta arangnya menjadi abu gosok. minyak VCO salah satu produk kelapa yang belakangan ini populer dengan harga jual tinggi serta pembuatan yang ekonomis. Dalam hal ini masyarakat banyak yang membuat minyak VCO untuk kebutuhan kesehatan serta kecantikan mereka sendiri. VCO adalah modifikasi proses pembuatan minyak kelapa sehingga dihasilkan produk dengan kadar air dan asam lemak bebas yang rendah, berwarna bening, berbau harum, serta mempunyai daya simpan yang cukup lama yaitu lebih dari 12 bulan. Jika dibandingkan dengan minyak kelapa biasa, atau sering disebut dengan minyak goreng, minyak kelapa murni mempunyai kualitas yang lebih baik. Minyak goreng biasa akan berwarna kuning kecoklatan, berbau tidak harum, dan mudah tengik, sehingga daya simpannya tidak bertahan lama (kurang dari dua bulan) (Marlina et al., 2018). Badan pusat statis menyebutkan bahwa Riau sebagai penghasil kelapa terbesar di Indonesia sebesar 395 ribu ton pada tahun 2021.

Keterarikan masyarakat dalam menggunakan minyak VCO semakin meningkat, maka dalam kementerian ini masyarakat beralih ke penggunaan bahan-bahan yang berasal dari alam, berikut manfaat dari minyak VCO untuk Kesehatan; membantu mengatasi stress, mencegah penyakit liver, menstabilkan kadar gula dalam darah, mendorong pembakaran lemak, sumber energi tubuh, mengatasi sakit lambung, melindungi tulang dan gigi serta meredakan kejang. Metode pembuatan VCO dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu metode tradisional, metode pemanasan, metode pengasaman, metode sentrifugasi, metode pancingan, dan enzimatik. memiliki kandungan asam lemak yaitu diantaranya asam lemak jenuh yang diperkirakan 91% terdiri dari kaproat, kaprilat, kaprat, laurat, miristat, Palmatic, stearat, dan asam lemak tak jenuh sekitar 9% yang terdiri dari Oleat dan Linoleic (Warisno, 2003)

METODE

Artikel ini ditulis berdasarkan hasil tinjauan pustaka sistematis (*systematic literature review*) atau sering disingkat SLR. SLR merupakan metode tinjauan pustaka yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan pada suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya (Kitchenham, 2007). Metode ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan dan protokol yang memungkinkan proses tinjauan pustaka terhindar dari bias dan pemahaman yang bersifat subyektif.

Artikel ini mengandalkan Pustaka-pustaka dengan topik mengenai virgin coconut oil (VCO). Penelitian-penelitian terkait topik tersebut dikumpulkan dan disusun secara sistematis untuk digunakan dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis terkait manfaat dalam dunia Kesehatan dan kecantikan.

Pembuatan VCO dapat dilakukan dengan metode enzimatis, kimia dan pemanasan. Untuk proses penjernihan rendemen minyak yang dihasilkan dapat menggunakan bahan adsorben bentonit dan zeolit. Penelitian Cahyono menunjukkan metode fermentasi merupakan metode pembuatan VCO yang paling sesuai digunakan untuk skala produksi industri rumah tangga. Fermentasi dapat menggunakan ragi tape maupun ragi tempe. Berdasarkan Badan Standardisasi Nasional (2006) menyatakan bahwa persyaratan Standar Nasional Indonesia tentang mutu dan kualitas VCO yaitu kandungan air dan senyawa menguap maksimum 0,2%, asam lemak bebas maksimum 0,2%, bilangan iod 4,1-11,0 gram iod/100 gram, bilangan peroksida maksimum 2,0 mg/ek/kg, asam lemak laurat 45,1-53,2%, asam kaprilat 4,6-10,0%, asam kaprat 5,0-8,0%, asam miristat 16,8-21,0%, asam palmitat 7,5-10,2%, asam stearat 2,0-4,0%, asam oleat 5,0-10,0%, asam linoleat 1,0-2,5%, cemaran mikroba dengan angka lempeng total maksimum 10 koloni / ml, cemaran logam timbale maksimum 0,1 mg/kg, tembaga maksimum 0,4 mg/kg, besi maksimum 5,0 mg/kg, cadmium maksimum 0,1 mg/kg, dan arsen maksimum 0,1 mg/kg.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peluang inovasi dalam dunia Kesehatan banyak dijumpai di kalangan masyarakat Indonesia. Bahan utama pembuatan minyak VCO yaitu daging kelapa asli. Langkah awal pembuatan minyak VCO yaitu mencampurkan parutan kelapa dengan air hangat lalu diperas sampai menghasilkan santan, kemudian ditempatkan pada wadah yang bersih dan steril dan di diamkan selama kurang lebih 1 jam hingga terbentuk krim santan, selanjutnya pisahkan krim santan dari pelarut airnya lalu diletakan edalam wadah yang tertutup yang bersih, streril dan transparan. Kemudian tambahkan 1:20 krim santan sebagai pemancing. Kemudian di diamkan selama kurang lebih 12 jam dalam kondisi tertutup. Setelah didiamkan pisahkan minyak VCO dari krim menggunakan kertas saring yang bersih dan steril.

Minyak kelapa murni merupakan hasil olahan kelapa yang bebas dari transfatty acid (TFA) atau asam lemak-trans. Asam lemak trans ini dapat terjadi akibat proses hidrogenasi. Agar tidak mengalami proses hidrogenasi, maka ekstraksi minyak kelapa ini dilakukan dengan proses dingin. Misalnya, secara fermentasi, pancingan, sentrifugasi, pemanasan terkendali, pengeringan parutan kelapa secara cepat dan lain-lain (Darmoyuwono, 2006).

Minyak kelapa murni memiliki sifat kimia-fisika antara lain :

1. Penampakan : tidak berwarna, Kristal seperti jarum
2. Aroma : ada sedikit berbau asam ditambah bau caramel
3. Kelarutan : tidak larut dalam air, tetapi larut dalam alcohol (1:1)
4. Berat jenis : 0,883 pada suhu 20^oC
5. ph: tidak terukur, karena tidak larut dalam air. Namun karena termasuk dalam senyawa asam maka dipastikan memiliki pH di bawah 7
6. Persentase penguapan : tidak menguap pada suhu 21^oC (0%)
7. Titik cair : 20-25^oC
8. Titik didih : 225^oC
9. Kerapatan udara (Udara = 1) : 6,91
10. Tekanan uap (mmHg) : 1 pada suhu 121^oC
11. Kecepatan penguapan (Asam Butirat = 1) : tidak diketahui (Darmoyuwono, 2006)

Pemanfaatan minyak VCO dalam dunia Kesehatan mempunyai pengaruh yang sangat besar. Salah satunya VCO dapat digunakan dalam pencegahan maupun pengobatan berbagai penyakit (panacea), diantaranya penyakit diabetes melitus (Yenita, 2016) . kandungan minyak VCO mampu meningkatkan penyerapan mineral Ca dan Mg dalam tubuh, suplementasi VCO juga dapat meningkatkan status antioksidan.

Virgin Coconut Oil (VCO) sudah marak dikembangkan dengan berbagai kegunaan, diantaranya dapat membantu menurunkan berat badan (Kusuma & Putri, 2020), membantu meningkat nutrisi pada anak sebagai antioksidan, antiinflamasi, menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah, menurunkan kolesterol, mempunyai kemampuan antimikroba yaitu antibakteri dan anti jamur anti virus sehingga VCO dapat membantu dalam menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh virus seperti HIV (Suryani, 2019). Perawatan luka tekan grade I dan II dengan Virgin Coconut Oil (VCO) di duga efektif sebab minyak ini mudah diserap oleh kulit dan mengandung zat-zat untuk mempercepat regenerasi jaringan (Fatonah et al., 2013). Nevin & Rajamohan, (2010) menyimpulkan manfaat VCO dikaitkan dengan pengaruh kumulatif dari berbagai komponen biologis aktif yang ada didalamnya. Yakut diare, asam lemak bebas tidak mampu mengatasinya. Uji aktivitas antibakteri VCO terhadap *S. aureus* yang dilakukan di LIPI mengkonfirmasi Minyak VCO mampu menghambat pertumbuhan bakteri itu dengan aktivitas lebih tinggi dibandingkan aktivitas chloramphenicol - antibiotik komersial (Widiayanti, 2015). Dan VCO dipercaya mampu memperbaiki pencernaan, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menurunkan berat badan.

Mengonsumsi VCO secara teratur sangat berpengaruh bagi Kesehatan, khususnya dalam proses penyembuhan dan mencegah berbagai penyakit. Walaupun tidak menyebabkan efek samping yang berbahaya tetapi harus tetap memperhatikan takaran konsumsinya. Beberapa ahli berpendapat bahwa untuk orang dewasa perlu mengonsumsi 3.5 sendok makan (± 50 g) VCO setiap harinya. Akan tetapi, jika digunakan untuk membantu menyembuhkan penyakit beberapa ahli menyatakan bahwa konsumsi VCO sampai sekurang-kurangnya 1 g/kg bobot badan masih aman. Sedangkan jika digunakan sebagai obat luar, maka cukup dioleskan secara merata ke sekujur tubuh sebanyak 3 kali sehari (Sutarmi, 2005). Sudah banyak produksi obat - obatan yang menggunakan bahan minyak VCO ini untuk dunia Kesehatan. Minyak ini juga sudah banyak di produksi *hand made*. Tidak diragukan lagi manfaat dan khasiat minyak VCO ini. Masyarakat mulai beralih ke pengobatan minyak VCO ini, dalam hal ini banyak masyarakat yang beralih ke pengobatan yang mengandung minyak VCO ini. VCO berpotensi sebagai antioksidan alami yang bermanfaat untuk tubuh. karena mengandung asam laurat yang terbukti dapat diubah didalam tubuh manusia menjadi senyawa monolaurin(monogliserida) yang dapat membunuh virus, bakteri, cendawan dan protozoa, sehingga dapat menanggulangi infeksi virus seperti herpes, influenza dan berbagai bakteri patogen termasuk *Listeria monocytogenes* dan *Helicobacter pylori* (Budiyati, 2009)

Selain manfaatnya dalam dunia Kesehatan minyak VCO juga bermanfaat dalam dunia Kecantikan. Minyak VCO mengandung anti-again. Kandungan asam lemak jenuh seperti trigliserida pada VCO menembus lapisan stratum korneum kulit sehingga bisa menembus lapisan alkohol ABHS. Setelah itu, trigliserida dipecah oleh lipase menjadi

gliserin dan asam lemak. Gliserin membantu menarik air ke lapisan kulit yang lebih dalam sehingga bisa melembabkan kulit (Verallo-Rowell et al., 2008). Penggunaan minyak VCO sebagai pelembab kulit alami sudah sejak lama karena memiliki kandungan antioksidan yang berfungsi untuk mencegah penuaan dini (Purnamasari, 2020).

Selain sebagai pelembab kulit minyak VCO juga digunakan dalam pembuatan lipstick. Lipstick mengandung komposisi minyak yang banyak. Salah satu minyak yang digunakan dalam lipstick yaitu minyak VCO, karena pada minyak VCO berfungsi untuk melembabkan bibir pada saat digunakan agar bibir tidak kering dan pecah-pecah serta tidak menyebabkan iritasi pada bibir. (Pratiwi, 2013).

Manfaat Selanjutnya untuk menyehatkan dan menguatkan rambut. Di daerah pesisir pantai terdapat banyak Wanita menggunakan minyak VCO sebagai perawatan rambut sehari-hari. Penggunaan minyak VCO membantu pertumbuhan rambut, memberi kilau rambut, melembutkan rambut, membersihkan ketombe dan juga dapat menambah kadar protein serta melindungi batang rambut (Parinduri, 2020).

Ada beberapa manfaat juga dari minyak VCO untuk wajah seperti menghilangkan bakteri yang ada di wajah karena minyak VCO ini membunuh bakteri, jamur, serta mikroorganisme yang ada di wajah. Mengurangi peradangan di wajah dengan mengoleskan minyak VCO di wajah. Meningkatkan produksi kolagen biasanya minyak VCO menjadi salah satu bahan produk kolagen yang membantu kulit terlihat kencang dan elastis. Mempercepat menyembuhkan luka, karena minyak ini dapat meningkatkan antioksidan dan produksi kolagen sehingga cocok untuk penyembuhan luka. Meringankan luka bakar dari VCO yang dikombinasikan dalam antibiotik dapat menyembuhkan luka bakar.

VCO dapat dikonsumsi secara langsung maupun dioleskan ke kulit. Selain itu, VCO juga dapat dikonsumsi dengan cara menambahkannya ke dalam minuman seperti kopi, *smoothies*, dan *milkshake*. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, konsumsi VCO harus diimbangi dengan pola makan yang sehat. Prbanyak konsumsi sayur, jangan lupa juga untuk menghindari konsumsi makanan olahan.

SIMPULAN

Minyak VCO terbuat dari daging buah kelapa asli yang mudah dibuat oleh sebagian masyarakat Indonesia. VCO memiliki potensi sebagai antioksidan karena VCO mengandung asam-asam lemak sehingga bermanfaat bagi kulit dan tubuh. Dari pembuatan minyak VCO menghasilkan banyak sekali manfaat, dalam segi kesehatan maupun kecantikan. Apalagi minyak VCO mempunyai manfaat yang tidak kalah dengan produk dari bahan kimia karena minyak VCO mengandung unsur-unsur alami yang belum tentu ada pada bahan kimia. Analisis mutu VCO yang menghasilkan lemak bebas kadar air dan bilangan iodin berkualitas baik.

DAFTAR PUSTAKA

Darmoyuwono, W., 2006, *Gaya Hidup Sehat dengan Virgin Coconut Oil*, Cetakan Pertama, Penerbit Indeks-kelompok Gramedia, Jakarta.

- Fatonah, S., Kartika Hrp, & Dewi, R. (2013). Efektivitas Penggunaan Virgin Coconut Oil (VCO) Secara Topikal Untuk Mengatasi Luka Tekan (Dekubitus) Grade I Dan II. *Jurnal Kesehatan*, 4(1).
- Kitchenham, B. (2007). Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering. *Technical Report, Ver. 2.3 EBSE Technical Report. EBSE*.
- Kusuma, M. A., & Putri, N. A. (2020). Review: Asam Lemak Virgin Coconut Oil (VCO) dan Manfaatnya untuk Kesehatan. *Jurnal Agrinika : Jurnal Agroteknologi Dan Agribisnis*, 4(1). <https://doi.org/10.30737/agrinika.v4i1.1128>
- Marlina, M., Wijayanti, D., Yudiastari, I. P., & Safitri, L. (2018). Pembuatan Virgin Coconut Oil dari Kelapa Hibrida Menggunakan Metode Penggaraman dengan NaCl dan Garam Dapur. *Jurnal Chemurgy*, 1(2). <https://doi.org/10.30872/cmg.v1i2.1139>
- Nevin, K. G., & Rajamohan, T. (2010). Effect of topical application of virgin coconut oil on skin components and antioxidant status during dermal wound healing in young rats. *Skin Pharmacology and Physiology*, 23(6). <https://doi.org/10.1159/000313516>
- Parinduri, L.(2020), pelatihan pembuatan virgin coconut oil bagi warga desa SEI nagalawan. Buletin utama teknik vol.15, no.2, Universitas Islam Sumatera Utara, Medan
- Pratiwi, F M. Dan Sutara,P K, (2013), Etnobotani Kelapa (Cocos Nucifera L.) Di Wilayah Denpasar Dan Badung. Bali: Universitas Udayana.
- Purnamasari, R. (2020). formulasi sediaan gel minyak kelapa murni atau VCO (virgin coconut oil) yang digunakan sebagai pelembab wajah. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(2).
- Suryani M. 2019. Rahasia Virgin Coconut Oil (VCO) dapat membantu penyembuhan covid-19 ditinjau dari perspektif biokimia. Unitomo Press. Surabaya
- Sutarmi dan Hartin Rozaline. 2005. Taklukkan Penyakit dengan VCO (Virgin Coconut Oil). Penebar Swadaya. Jakarta.
- Verallo-Rowell, V. M., Dillague, K. M., & Syah-Tjundawan, B. S. (2008). Novel antibacterial and emollient effects of coconut and virgin olive oils in adult atopic dermatitis. *Dermatitis*, 19(6). <https://doi.org/10.2310/6620.2008.08052>
- Warisno, 2003, "Budidaya Kelapa Genjah". Kanisius. Yogyakarta. hal 15-16.
- Widiayanti, A. R. (2015). Pemanfaatan Kelapa Menjadi VCO (Virgin Coconut Oil) Sebagai Antibiotik Kesehatan dalam Upaya Mendukung Visi Indonesia Sehat 2015. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi 2015*.
- Yenita. (2016). Tinjauan Efektifitas Minyak Perawan Buah Kelapa Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah. *Buletin Farmatera*, 1(2).