

" Manfaat VCO Bagi Kesehatan "



1. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep., Ns., Sp. KMB
2. Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns. Sp. Kep. M. B.
3. Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, STP., MP

Apa itu VCO ?

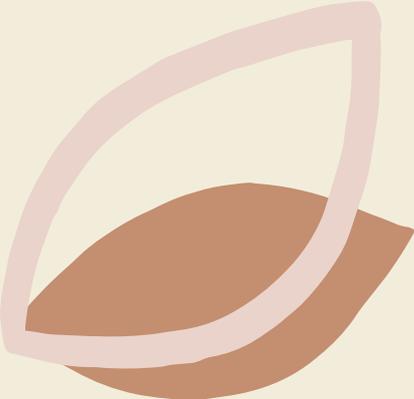
- **VCO (virgin coconut oil) atau dikenal juga dengan sebutan minyak kelapa murni.**
- **VCO diolah pada suhu rendah atau tanpa melalui pemanasan, secara fermentasi, pancingan, pemanasan terkendali, pengeringan parutan kelapa secara cepat dan lain-lain.**

Apa kandungan dalam VCO ?

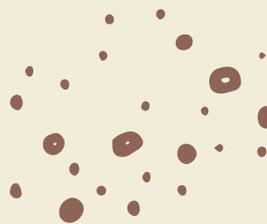
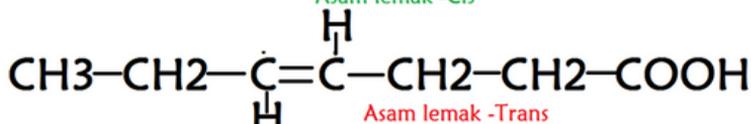
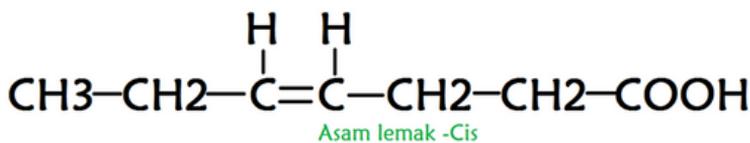
Kandungan utama VCO adalah asam lemak jenuh sekitar 90% dan asam lemak tak jenuh sekitar 10%.

Asam lemak jenuh VCO didominasi oleh asam laurat (53%) dan Asam Kaprilat (7%).

Keduanya merupakan asam lemak rantai sedang yang biasa disebut Medium Chain Fatty Acid (MCFA).



Asam Lemak Jenuh & Tak Jenuh



Komposisi Asam lemak pada VCO

Asam Lemak	Persentase (%)
C 6:0 - Asam Kaproat	0.4 - 0.6
C 8:0 - Asam Kaprilat	5.0 - 10.0
C 10:0 - Asam Kaprat	4.5 - 8.0
C 12:0 - Asam Laurat	43.0 - 53.0
C 14:0 - Asam Miristat	16.0 - 21.0
C 16:0 - Asam Palmitat	7.5 - 10.0
C 18: 0 - Asam Stearat	2.0 - 4.0
C 18:1 - Asam Oleat	5.0 - 10.0
C 18: 2 - Asam Linoleat	1.0 - 2.5
C 18:3 - C 24:1	<0.5

Apa Manfaat Asam Lemak dalam VCO ?

- 1. Asam laurat ini mempunyai sifat anti jamur, anti bakteri serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.**
- 2. Asam lemak rantai sedang seperti asam kaplirat, asam kaprat dan asam kaproat meningkatkan pembakaran lemak tubuh, meningkatkan rasa kenyang dan meningkatkan penggunaan energi untuk aktivitas fisik**



3. VCO juga mengandung asam lemak esensial berupa Asam Linoleat.

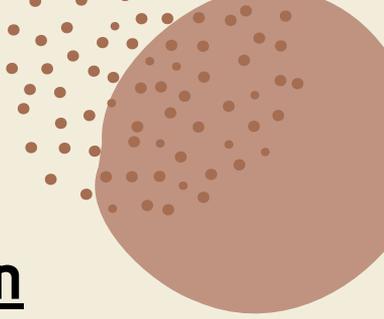
4. Asam lemak esensial penting untuk pembentukan membran sel yang sehat, perkembangan dan fungsi yang tepat bagi otak dan sistem saraf, membantu produksi hormon, regulasi tekanan darah, fungsi hati, imunitas, dan respon inflamasi dalam tubuh, mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah, transportasi kolesterol , mendukung terbentuknya kulit dan rambut yang sehat.

Keunggulan VCO

- Kaya akan antioksidan seperti α tokoferol dan polifenol. Kandungan tokoferol (0,5 mg/100 g)
- Antioksidan berfungsi untuk mencegah penuaan dini dan menjaga vitalitas tubuh
- Tinggi rendahnya kandungan α -tokoferol dan polifenol dalam VCO sangat ditentukan oleh kualitas bahan bakunya (kelapa) dan proses produksi yang digunakan.
- Pemanasan menurunkan kadar α -tokoferol dan polifenol

Manfaat VCO

- **Membantu mengurangi resiko penyakit arteroklerosis**
- **Sebagai anti inflamasi, analgesic, dan antipiretik,**
- **Mendukung sistem kekebalan tubuh**
- **Membantu mencegah osteoporosis**
- **Membantu mengendalikan diabetes**
- **Penyedia sumber energi**
- **Membantu menjaga kehalusan kulit**
- **Mengurangi risiko kanker**
- **Menghindarkan virus-virus membahayakan seperti herpes, hepatitis C , HIV , Covid 19**
- **Mengurangi berat badan dan Memperbaiki sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi**
- **Efek antimikroba.**



Hasil Penelitian

- Kolesterol high density lipoprotein (HDL-C) berperan protektif terhadap penyakit kardiovaskular.
- Setiap peningkatan kadar HDL-C 1 mg/dL, terjadi penurunan 2-3% risiko terkena penyakit kardiovaskular.
- Walaupun kadar trigliserida, kolesterol total, kolesterol low density lipoprotein (LDL-C) rendah, risiko penyakit kardiovaskular tetap tinggi bila kadar kolesterol HDL juga rendah.
- Simpulan: konsumsi VCO selama dua minggu dapat meningkatkan kadar HDL-C

Metode Pembuatan VCO

1. Metode Fermentasi

dengan menambahkan ragi tempe pada krim santan dan mendiampkannya sampai minyak terpisah

2. Metode Pemanasan Bertahap

Pemanasan santan pada suhu sekitar 60°C - 75°C

3. Metode Sentrifugasi

Mebutuhkan alat sentrifuse

4. Metode Pengasaman

Dengan menambahkan asam cuka pada krim santan

5. Metode Pancingan

Menambahkan VCO dari pembuatan sebelumnya ke dalam krim.

Proses Pembuatan VCO

Bahan-bahan yang dibutuhkan:

1. Kelapa yang sudah tua tapi segar (tidak busuk)
2. Stater (indukan / bibit minyak)
3. Air bersih

Alat yang dibutuhkan

1. Parutan kelapa/mesin parut kelapa
2. Kain mori atau kain saringan tahu warna putih untuk menyaring minyak vco.
3. Toples plastik ukuran 1 liter sebanyak 3 pcs
4. Corong sedang
5. Selang kecil untuk membuang air/ sendok
6. Botol yang sudah disterilkan/ direbus dan dikeringkan.

Proses Pembuatan VCO

- 1. Kelapa dikupas dengan cara memisahkan antara daging buah dengan kulit sabut dan tempurungnya, lalu airnya dibuang.**
- 2. Kelapa yang sudah dikupas ditempatkan di dalam satu wadah dan siap untuk diparut.**
- 3. Kelapa diparut dan dikumpulkan dalam wadah yang cukup besar, agar hasil parutan tidak berhamburan.**
- 4. Parutan kelapa dicampur dengan air bersih lalu diperas. Hasil perasan kelapa ditampung didalam toples plastik.**
- 5. Proses pemerasan kelapa ini dilakukan dua kali. Ampas hasil perasan pertama dicampur lagi dengan air bersih, lalu diperas dan hasil perasan disaring dan ditampungdi dalam toples plastik.**

6. Proses pemerasan ini sangat penting dan harus segera dilakukan karena jika hasil parutan kelapa terlalu lama didiamkan rasanya akan asam dan tidak bisa menghasilkan VCO.

7. Air hasil perasan yang ada di toples plastik didiamkan sekitar 30 menit sehingga terdapat lapisan kanil dan air

8. Setelah air terbuang, proses selanjutnya kanil (krim) dapat diolah dengan berbagai metode yaitu : sentrifugasi, pancingan, pengasaman, fermentasi dan enzimatis .

Proses dengan Pancingan

- Santan kental yang sudah tidak mengandung air dicampur starter atau bibit atau indukan vco. Aduk rata, sampai santan tercampur dengan staternya
- Siapkan inkubator (jika diperlukan). Masukkan toples yang berisi campuran santan dan starter ke dalam inkubator atau di tempat yang hangat (kardus ditutup kain). Diamkan selama 8-12 jam kemudian dipanen.



Lapisan santan

Susunan Santan kanil dalam toples setelah 12 sd 24 jam.

- 1. Bagian atas blondo**
- 2. Bagian tengah minyak**
- 3. Bagian bawah air**



Cara Pemanenan

1. Buang airnya dengan cara disedot menggunakan selang,
2. Blondo diserok pakai sendok sayur pelan-pelan,
3. Minyak diambil juga pakai sendok sayur langsung disaring pakai kain mori. Mori diikat dimulut toples supaya kuat saat menyaring blondo,
4. Penyaringan dilakukan sebanyak 3-4 kali, supaya vconya jernih,
5. Vco masukan kedalam botol yang sudah disterilkan.
6. Blondo yang sudah disaring bisa dipanaskan dengan api kecil. Nanti akan keluar minyak yang bisa digunakan sebagai minyak goreng.

Proses Penyaringan



Kain mori diikat
dimulut gelas



VCO Siap dikonsumsi dan disimpan



Proses pemanasan blondo untuk dijadikan minyak goreng.





Terima kasih

&

Semoga bermanfaat