

PELATIHAN PEMBUATAN MINYAK KELAPA BAGI IBU PKK DALAM UPAYA MENINGKATKAN GIZI KELUARGA DI DESA STABAT LAMA BARAT KEC. WAMPU KAB. LANGKAT

Kartika Manalu^{1*}, Rahmadina²

Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Sumatera Utara, Indonesia

* Penulis Korespondensi : kartikamanalu@uinsu.ac.id

Abstrak

Kelapa merupakan salah satu tanaman yang memiliki beranekaragam fungsi. Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman ini dari mulai bagian akar sampai bagian ujungnya. Buah kelapa dapat diolah menjadi minyak kelapa. Minyak kelapa merupakan salah satu minyak nabati utama di dunia dan dikenal dengan istilah coconut oil . Sebagian masyarakat Desa Stabat Lama Barat Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat memiliki mata penghasilan dari hasil perkebunan. Produk utama perkebunannya adalah tanaman kelapa. Masyarakat mendapatkan penghasilan dengan menjual buah kelapa baik kelapa muda maupun yang sudah tua. Masyarakat belum memanfaatkan buah kelapa secara optimal menjadi olahan lain berupa minyak kelapa. Salah satu komunitas yang terdapat di desa Stabat Lama Barat adalah ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga). Ibu PKK di desa tersebut masih belum diberdayakan secara maksimal. Sejak akhir tahun 2021 sampai Maret 2022 ini harga minyak kelapa sawit terus mengalami kenaikan bahkan langka di pasaran. Masyarakat mengkonsumsi minyak kelapa sawit sebagai minyak goreng sehingga diperlukan alternatif lain pengganti minyak kelapa sawit. Minyak kelapa dapat dijadikan minyak goreng bermutu tinggi sehingga pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan minyak kelapa ini diperlukan oleh Ibu PKK di Desa Stabat Lama Barat.

Kata kunci: Kelapa, Minyak Kelapa

Abstract (12pt Bold)

Coconut is a plant that has a variety of functions. People can take advantage of this plant from the roots to the ends. Coconut fruit can be processed into coconut oil. Coconut oil is one of the main vegetable oils in the world and is known as coconut oil. Most of the people of West Stabat Lama Village, Wampu District, Langkat Regency, have income from plantation products. The main product of the plantation is coconut. The community earns income by selling coconuts, both young and old coconuts. The community has not optimally utilized coconut fruit into other processed products in the form of coconut oil. One of the communities in the village of West Stabat Lama is PKK (Family Welfare Development). PKK women in the village are still not fully empowered. Since the end of 2021 until March 2022, the price of palm oil continues to increase and is even rare in the market. People consume palm oil as cooking oil so that other alternatives are needed to replace palm oil. Coconut oil can be used as high-quality cooking oil so that knowledge and skills in making coconut oil are needed by PKK in West Stabat Lama Village.

Keywords: Coconut, Coconut Oil

1. PENDAHULUAN

Kelapa merupakan salah satu tanaman yang memiliki beranekaragam fungsi. Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman ini dari mulai bagian akar sampai bagian ujungnya. Buah kelapa dapat diolah menjadi minyak kelapa. Minyak kelapa merupakan salah satu

minyak nabati utama di dunia dan dikenal dengan istilah *coconut oil* .

Dibandingkan konsumsi minyak sawit dan kernel, pertumbuhan konsumsi minyak kelapa lebih tinggi 7,22 %. Perluasan ini disebabkan oleh permintaan industri makanan serta industri farmasi dan kosmetik (Bubun dkk,

2020). Sebagian masyarakat Desa Stabat Lama Barat Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat memiliki mata penghasilan dari hasil perkebunan. Produk utama perkebunannya adalah tanaman kelapa. Masyarakat mendapatkan penghasilan dengan menjual buah kelapa baik kelapa muda maupun yang sudah tua ke pengumpul atau langsung dijual ke pasar. Sabut kelapa digunakan untuk pembuatan sapu dan tempurung kelapa dijadikan bahan baku untuk kebutuhan memasak dan pembakaran batu bata. Masyarakat belum memanfaatkan buah kelapa secara optimal menjadi olahan lain berupa minyak kelapa. Harga kelapa yang dijual di desa yang relatif rendah menunjukkan belum optimalnya pemanfaatan. Untuk memaksimalkan potensi kelapa yang ada di desa, masyarakat saat ini masih minim pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan.

Salah satu komunitas yang terdapat di desa Stabat Lama Barat adalah ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga). Ibu PKK di desa tersebut masih belum diberdayakan secara maksimal padahal ibu PKK dapat berperan aktif dalam mewujudkan kesejahteraan keluarga. Ibu PKK dapat diberikan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka agar dapat mereka manfaatkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu peran yang dapat dilaksanakan oleh ibu PKK adalah dalam pemenuhan gizi keluarga. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan permasalahan gizi pada keluarga dan masyarakat adalah: (1) kemiskinan; (2) kurangnya akses terhadap fasilitas sanitasi dan air bersih; (3) prosedur penitipan anak yang tidak tepat; dan (4) mengonsumsi makanan rendah gizi. sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2019 tentang Teknis Pelaksanaan Surveilans Gizi. Kemampuan sebuah keluarga dalam mengidentifikasi, menghindari, dan menyelesaikan masalah gizi setiap anggotanya merupakan persyaratan yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 14 Tahun 2014 tentang Upaya Peningkatan Gizi.

Mengonsumsi makanan yang bervariasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah gizi. Tubuh akan menerima semua nutrisi yang dibutuhkannya, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat, yang diperlukan bagi tubuh (Adianti dkk, 2016).

Minyak kelapa merupakan salah satu sumber makanan yang tinggi lemak. Minyak kelapa dapat dihasilkan dengan 2 cara yakni cara basah dengan menggunakan daging buah kelapa yang masih segar dan cara kering dengan menggunakan kopra. (Barlina, Rindengan., dkk., 2022). Antara akhir tahun 2021 dan Maret 2022, harga minyak sawit diperkirakan akan semakin meningkat dan semakin langka. Minyak kelapa dapat dijadikan minyak goreng bermutu tinggi sehingga pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan minyak kelapa ini diperlukan oleh Ibu PKK di Desa Stabat Lama

Barat. Produk minyak kelapa dapat digunakan untuk kebutuhan sehari-hari atau dijual untuk menambah pendapatan.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini akan dilaksanakan di desa Stabat Lama Barat Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat pada bulan Agustus 2022. Subyek sasaran kegiatan ini adalah Ibu PKK Desa Stabat Lama Barat Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat sebanyak 30 orang.

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode PAR (Participatory Action Research) yang terdiri dari empat tahapan yakni Perencanaan, Tindakan, Pengamatan dan Refleksi.

a. Perencanaan (*Plan*)

Pada tahap ini, kegiatan yang dilaksanakan adalah memberikan informasi mengenai maksud dan tujuan program kegiatan masyarakat yang akan dilaksanakan serta pembuatan modul pelatihan, tambahan observasi lapangan dan diskusi dengan kepala desa dan ketua PKK Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat, dilakukan pada saat ini.

b. Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini peserta pelatihan disosialisasikan mengenai kegiatan dan diberikan praktik pembuatan minyak kelapa dengan metode fermentasi dan pemanasan.

c. Pengamatan (*Observe*)

Kegiatan dalam tahapan ini adalah melaksanakan pengamatan terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan.

d. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi dilaksanakan dengan cara diskusi antara narasumber dan peserta pelatihan mengenai kesulitan dan hambatan yang dialami ketika pembuatan minyak kelapa selanjutnya narasumber meminta saran peserta pelatihan dalam rangka perbaikan pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjabaran hasil penelitian ini disesuaikan dengan empat siklus metode Penelitian Tindakan Partisipatif (PAR) yaitu Perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi digunakan untuk menjelaskan temuan penelitian.

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim pelaksana melaksanakan observasi awal pada tanggal 13 Agustus 2021 terhadap 30 orang ibu PKK desa Stabat Lama Barat Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat dengan menggunakan kuisioner. Temuan menunjukkan bahwa 25 perempuan PKK kurang memiliki pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan untuk memproduksi minyak kelapa.

Selanjutnya kegiatan yang dilakukan tim pelaksana pertama sekali adalah mendiskusikan rencana pelaksanaan pelatihan dengan kepala desa dan dusun Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat. Hasil audiensi menunjukkan bahwa para kepala dusun dan desa di Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat, menyetujui jadwal latihan tersebut. Hal ini disebabkan karena desa tersebut belum pernah mengadakan pelatihan seperti ini.

Setelah audiensi, tim pelaksana membuat program pelatihan pembuatan minyak kelapa yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu-ibu PKK yang tinggal di Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat. Rencana pelatihan memuat rundown atau jadwal kegiatan pelatihan, narasumber yang akan memberikan materi, dan materi yang akan disampaikan oleh narasumber.

Selanjutnya, tim pelaksana meninjau berbagai referensi cara pembuatan minyak kelapa guna mengumpulkan peralatan dan perbekalan yang dibutuhkan. Untuk mengetahui kombinasi bahan yang ideal untuk melatih ibu-ibu PKK di Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat, untuk menghasilkan suatu produk berupa minyak kelapa, tim pelaksana kemudian melakukan uji coba pembuatan minyak kelapa dalam skala laboratorium.

Setelah dilakukan uji coba skala laboratorium, tim pelaksana menyiapkan modul pelatihan yang berisi materi pelatihan pembuatan minyak kelapa yang dapat digunakan masyarakat sebagai pedoman baik pada saat pelatihan maupun setelah pelatihan pembuatan minyak kelapa. Selanjutnya tim pelaksana menetapkan peserta yang akan mengikuti pelatihan yaitu ibu-ibu PKK Desa Stabat Lama Barat sebanyak 30 orang.

2. Tahap Tindakan

Pelatihan produksi minyak kelapa diberikan kepada warga Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, dan Kabupaten Langkat pada tahap aksi. Pada tanggal 27 Agustus hingga 28 Agustus 2022, ibu-ibu PKK akan mengikuti pelatihan pembuatan minyak kelapa di Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat.

Peserta kegiatan pelatihan ini adalah 30 ibu-ibu PKK asal Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten Langkat, mengikuti latihan ini. Berumur 50

berjenis kelamin perempuan, dan berdomisili di Desa Stabat Lama Barat, Kecamatan Wampu, Kabupaten



Langkat. Peserta pelatihan ini akan melakukan sejumlah latihan yang bertujuan untuk memproduksi minyak kelapa (Gambar 1).

Gambar 1. Peserta Pelatihan Pembuatan Minyak Kelapa bagi Ibu PKK dalam Upaya Meningkatkan Gizi Keluarga di Desa Stabat Lama Barat Kec. Wampu Kab. Langkat

Kegiatan pelatihan dibuka dengan kata sambutan dari ketua peneliti dan Kepala Desa. Ketua peneliti menyampaikan tujuan kegiatan pelatihan adalah agar peserta pelatihan dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan minyak kelapa.

Setelah kegiatan pembukaan, pelatihan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber tentang potensi buah kelapa dalam pembuatan minyak kelapa, manfaat minyak kelapa dan tata cara pembuatan minyak kelapa baik dengan teknik pemanasan maupun dengan teknik fermentasi (Gambar 2).



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Setelah penyampaian materi oleh narasumber, kemudian kegiatan dilanjutkan ke praktik pembuatan minyak kelapa. Pembuatan minyak kelapa dapat dilaksanakan dengan teknik pemanasan dan teknik

peragian (Mardiatmoko, 2018). Adapun tahapan pembuatannya disajikan pada Gambar 3. Hari pertama, peserta pelatihan praktik pembuatan melalui teknik pemanasan. Berikut langkah-langkah pembuatan minyak kelapa melalui teknik pemanasan:

- a. Kelapa tua yang telah diparut diperas untuk diambil santannya (Gambar 3) Kriteria kelapa tua yang dapat digunakan untuk membuat santan antara lain buahnya bulat, sehat, buah segar, berwarna coklat tua, daging buah kelapa berwarna putih susu, kental dan tidak berlendir (Rosmawati, 2018).



Gambar 3. Peserta Memeras Kelapa Parut untuk Mengambil Santan

- b. Santan kemudian didiamkan kurang lebih selama 2 jam agar terpisah skim dengan air. Peserta kemudian hanya mengambil skim saja yang ada di lapisan paling atas dan membuang airnya (Gambar 4).



Gambar 4. Peserta Memisahkan Skim Santan dengan Air

- c. Skim yang telah dipisahkan kemudian dipanaskan secara perlahan dengan api kecil (Gambar 5).



Gambar 5. Peserta Memanaskan Skim Santan

- d. Pemanasan dilakukan sampai terbentuk blondo dan minyak (Gambar 6).



Gambar 6. Peserta Memanaskan Skim Santan sampai Terbentuk Blondo dan Minyak

- e. Minyak yang telah dihasilkan disaring untuk memisahkan minyak dengan blondo (Gambar 7). Minyak yang dihasilkan berwarna kecoklatan hal ini disebabkan selama produksi minyak kelapa, komponen minyak kelapa dapat mengalami perubahan kimia yang dapat menyebabkan bau dan warna tertentu akibat reaksi karamelisasi, reaksi Maillard, reaksi hidrolisis, dan reaksi oksidasi (Radu, 2015).



Gambar 7. Peserta Memisahkan Minyak dengan Blondo

- f. Minyak didiamkan sampai suhunya turun dan disimpan dalam wadah dan ditutup rapat.

Setelah praktik pembuatan minyak kelapa dengan teknik pemanasan, setelah mempraktekkan prosesnya menggunakan teknik pemanasan. Berikut ini adalah langkah-langkah dalam memproduksi minyak kelapa melalui teknik fermentasi.

- a. Skim santan yang telah diperoleh ditambahkan ragi tempe yang telah dilarutkan dalam air hangat (Gambar 8).



Gambar 8. Pemakaian Ragi Tempe untuk Pembuatan Minyak Kelapa dengan Teknik Fermentasi

- b. Skim santan yang telah dicampur dengan ragi tempe diaduk hingga rata.
- c. Wadah yang berisi skim santan dan ragi tempe ditutup rapat agar proses fermentasi dapat berlangsung dengan baik (Gambar 9).



Gambar 9. Peserta Menutup Wadah Skim Santan setelah Penambahan Ragi Tempe

- d. Skim santan kemudian difermentasi selama 20 jam.

Hari kedua pelatihan, peserta pelatihan diberikan materi tentang cara pengemasan minyak kelapa yang tepat lalu selanjutnya mulai mengemas minyak kelapa. Tahapan pengemasan minyak kelapa sebagai berikut.

- a. Minyak yang dihasilkan dengan teknik pemanasan disaring dengan menggunakan kertas saring agar hasilnya lebih bening (Gambar 10).



Gambar 10. Peserta Menyaring Minyak Kelapa

- b. Minyak kelapa yang telah disaring dimasukkan kedalam botol kemasan (Gambar 11).



Gambar 11. Peserta Mengemas Minyak

- c. Minyak kelapa yang dihasilkan dengan teknik fermentasi terlebih dulu dipisahkan dari skim santan yang telah difermentasi. Lapisan minyak terbentuk pada lapisan atas skim santan atau masih bercampur dengan skim santan (Gambar 12).



Gambar 12. Peserta Memisahkan Minyak Kelapa dengan Skim Santan Hasil Fermentasi

- d. Minyak yang telah diperoleh dengan teknik fermentasi juga disaring dengan menggunakan kertas saring dan dimasukkan ke dalam botol kemasan serta ditutup rapat (Gambar 13).

- e. Botol kemasan minyak kelapa kemudian diberi label. Produk minyak kelapa yang telah dihasilkan disajikan pada (Gambar 14).



Gambar 13 Produk Minyak Kelapa Hasil Pelatihan



Gambar 14. Produk Minyak Kelapa Hasil Pelatihan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh hibah penelitian kluster pengabdian masyarakat berbasis komunitas dana BOPTN tahun anggaran 2022.

DAFTAR PUSTAKA

Aditianti, dkk. 2016. "Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)." *Buletin Penelitian Kesehatan*, vol. 44, no. 2, pp. 117-126.

Barlina, Rindengan., dkk. 2022. *Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil): Pengolahan, Pemanfaatan*

dan Peluang Pengembangannya. Monograf Pasca Panen Kelapa

Bubun, R. L., Mahmud, A., & Sumarlin, S. 2020. Pelatihan dan pendampingan usaha kreatif VCO desa palingi timur konawe kepulauan. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 166-172.

Mardiatmoko, Gun dan Mira Ariyanti. 2018. *Produksi Tanaman Kelapa (Cocos nucifera L.)* Ambon: Universitas Pattimura

Radu, Jasman. 2015. *Teknologi Fermentasi dalam Pembuatan Minyak Kelapa*. Makassar: Multi Global Makassar

T., Rosmawati. 2018. *Inovasi Produk Virgin Coconut Cayu Putih Oil (VC2PO) Berbahan Dasar Lokal*. Ambon: LP2M IAIN Ambon

Widiyanti, Rahma Ayu. 2015. Pemanfaatan Kelapa menjadi VCO (Virgin Coconut Oil) sebagai Antibiotik Kesehatan dalam Upaya Mendukung Visi Indonesia Sehat 2015. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi 2015*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Yunarti, Elsa. 2010. Uji Daya Hambat Virgin Coconut Oil (VCO) terhadap Pertumbuhan *Candida albicans* secara In Vitro. *Jurnal Sainstek Volume II Nomor 2*, hlm. 156-160