

ASPEK GIZI DAN KESEHATAN VIRGIN COCONUT OIL (VCO)

Ahmad Sulaeman, Budi Setiawan, Leily Amalia
Departemen Gizi Masyarakat – Fakultas Ekologi Manusia IPB

Virgin Coconut Oil (VCO) atau minyak kelapa murni adalah minyak yang dihasilkan dari daging buah kelapa segar tanpa melalui proses yang banyak menyebabkan rusaknya susunan asam lemak dari minyak tersebut. CODEX-STAN 210 (Amended 2003, 2005) mendefinisikan bahwa *virgin oils are obtained, without altering the nature of the oil, by mechanical procedures, e.g. expelling or pressing, and the application of heat only. They may have been purified by washing with water, settling, filtering and centrifuging only.* Dengan demikian dalam proses pembuatan VCO tidak boleh ditambahkan apa-apa, seperti pengawet, pemanis, flavor, dan antioksidan. Jika ditambah bahan-bahan tersebut maka tidak bisa lagi disebut virgin oil.

Berbagai metode telah dikemukakan mengenai cara pembuatan VCO. Diantaranya ada yang menggunakan pemanasan dengan suhu relatif rendah, fermentasi, pendinginan, penambahan enzim serta perlakuan tekanan mekanis atau sentrifugasi. VCO yang dihasilkan merupakan minyak kelapa murni yang lembut dan memiliki karakteristik dan bau khas kelapa yang unik. Dalam kondisi beku VCO

berwarna putih murni dan dalam keadaan cair tidak berwarna atau bening.

VCO diklaim memiliki banyak manfaat kesehatan diantaranya dapat mengatasi berbagai penyakit seperti jantung koroner, diabetes, osteoporosis, influenza, dan penyakit akibat radikal bebas. Hal tersebut diduga antara lain berkaitan dengan struktur asam lemak penyusunnya yang banyak mengandung asam lemak jenuh rantai sedang (*medium chain fatty acid*), terutama asam laurat, yang memiliki fungsi antimikroba dan bersifat mudah diserap hingga ke organel sel mitokondria. Hal ini berdampak pada kelancaran dan perbaikan sistem metabolisme dan imunitas tubuh.

Berbagai klaim kesehatan VCO tersebut, di samping akibat ketersediaan VCO yang masih terbatas, menjadikan VCO memiliki harga jual yang jauh lebih tinggi dibandingkan minyak kelapa biasa atau minyak sawit. Harga VCO di pasaran berkisar antara 10 hingga 15 USD atau sekitar Rp 90.000,- - Rp 135.000,- per liter (Timoti, 2005). Sementara itu, harga eceran yang ditawarkan oleh salah satu produsen di suatu situs internet (2007) adalah Rp 25.000,- per satu kemasan botol 120 ml, atau setara dengan Rp 208.000 per liter. Sebagai gambaran, harga minyak goreng kelapa sawit murah yang beredar di pasaran saat itu adalah sekitar Rp 7000 - Rp 9000 per liter.

Mengingat proses produksi yang relatif mudah dan bahan baku yang digunakan (kelapa) memiliki tingkat produksi yang tinggi dan berharga murah, investasi di bidang produksi dan pemasaran VCO menjadi sangat menarik dan menjanjikan keuntungan dan manfaat yang cukup besar. Selain diharapkan dapat menjadi sumber minyak alternatif yang menyehatkan bagi masyarakat umum, pengembangan industri VCO diharapkan dapat memberikan nilai tambah yang tak ternilai bagi masyarakat pedesaan khususnya petani penghasil kelapa.

Namun demikian, hingga kini belum ada regulasi dan standardisasi yang diterapkan untuk produk VCO di Indonesia baik untuk persyaratan proses produksi, syarat mutu, klaim yang diizinkan dan sebagainya. Selain itu belum ada hasil penelitian atau bukti-bukti ilmiah yang konklusif yang secara resmi diakui mendukung klaim-klaim khasiat VCO selama ini. Berdasarkan hal tersebut, maka adanya diskusi yang mendalam untuk menggali informasi mengenai berbagai aspek berkaitan dengan produksi, legalitas, sosialisasi atau pemasaran VCO di kalangan masyarakat serta bukti-bukti ilmiah terkini mengenai aspek gizi dan kesehatan dari VCO menjadi sangat penting.

Selain untuk menggali dan mendiskusikan berbagai aspek yang berkaitan dengan VCO, ditinjau dari segi manfaat gizi dan kesehatan, teknologi produksi, regulasi dan standardisasi, diskusi tersebut penting untuk menginventarisasi

berbagai klaim gizi dan kesehatan yang beredar di masyarakat dan mencari bukti-bukti ilmiah terkini terkait klaim tersebut serta merumuskan pandangan dan rekomendasi peserta diskusi terkait VCO sebagai salah satu sumber zat gizi dan suplemen makanan.

Beberapa aspek yang perlu digali melalui berbagai diskusi diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bukti Ilmiah Manfaat Gizi dan Kesehatan VCO

- Aspek Gizi VCO
- Klaim manfaat kesehatan yang beredar di masyarakat mengenai VCO
- Bukti ilmiah terkait manfaat gizi dan kesehatan VCO
- Perlu/tidaknya saran konsumsi VCO
- Pandangan dan rekomendasi Persagi terhadap VCO sebagai sumber zat gizi
- Prioritas riset yang diperlukan untuk mengkaji permasalahan dan manfaat VCO dari segi gizi dan kesehatan

2. Teknologi Produksi VCO

- Prinsip produksi VCO
- Berbagai teknologi pengolahan yang ada dan diberlakukan dalam produksi VCO
- Berbagai teknologi alternatif yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas dalam produksi VCO
- Alternatif teknologi pengolahan VCO yang dapat dikembangkan oleh UKM
- Pengendalian proses produksi VCO

- Riset yang diperlukan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas produksi dan pengendalian mutu VCO

3. Regulasi dan Standardisasi

- Standar mutu dan keamanan VCO : Indonesia dan internasional
- Pelabelan VCO
- Aturan klaim gizi, kesehatan dan klaim lainnya
- Perlindungan konsumen dari pemalsuan VCO
- Riset untuk mendukung regulasi dan standardisasi produk VCO

Diharapkan dari ketiga aspek tersebut, segala informasi dan pertanyaan terkait dengan VCO dapat terjawab dengan baik dan masyarakat mendapatkan gambaran yang utuh dan benar mengenai VCO.