BAB II

PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI PEMANFAATAN BUAH KELAPA

II.1 Pemanfaatan Buah Kelapa

Pemanfaatan buah kelapa merupakan hasil kerja dalam memanfaatkan buah kelapa agar menghasilkan sesuatu yang berguna. Di Indonesia buah kelapa menjadi salah satu hasil sumber daya alam dalam bidang pertanian yang banyak dimanfaatkan masyarakat sebagai hidangan suatu acara tertentu baik dalam bentuk makanan maupun minuman.

Berikut adalah beberapa contoh hasil pemanfaatan buah kelapa sebagai makanan:

a. Kategori Makanan:

- Klapertart Keju Kelapa Muda Khas Manado



Gambar II.2 Klapertart Keju Kelapa Muda Khas Manado
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Kue klappertaart merupakan kue yang dibuat dengan bahan dasar buah kelapa, tepung terigu, susu, mentega dan telur. Cara mengolahnya pun dapat dengan dua cara yaitu dengan dipanggang atau dikukus. Hasil dari pengolahan tergantung pada cara mengolahnya, jika dipanggang maka akan menghasilkan tekstur

yang lebih padat, sedangkan jika dikukus maka akan menghasilkan tekstur yang lebih lembut.

- Pai Tape Kelapa Muda



Gambar II.2 Pai Tape Kelapa Muda
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Kue pai merupakan makanan yang terkenal di Amerika yang dibuat terdiri dari kulit yang kering dan daging sebagai isi. Namun, seiring perkembangannya zaman, kue pai ini terus dikenal di berbagai negara hingga kue pai ini disajikan dengan isi yang bermacam-macam seperti buah, sayur, keju, cokelat dan lain-lain. Untuk kue pai rasa buah buah biasanya buah tersebut dibuat seperti selai atau dipotong dadu lalu dipanggang bersama kulitnya.

Selanjutnya, kue pai yang sudah jadi dapat dihidangkan bersama dengan secangkir teh hangat atau pun lainnya sesuai dengan selera.

Selain itu, kue pai ini juga bisa menjadi referensi hidangan makanan penutup pada acara-acara tertentu seperti acara syukuran, arisan, pesta kecil dalam keluarga seperti ulang tahun, atau bahkan acara pernikahan, perayaan hari raya dan lain-lain.

- Kue Puding Kelapa



Gambar II.2 Kue Puding Kelapa
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Kue puding merupakan salah satu jenis puding yang dibuat dengan roti tawar dan dibuat dengan cara dipanggang atau dikukus sehingga hasilnya terlihat mirip seperti kue bolu.

- Puding Kelapa



Gambar II.2 Puding Kelapa
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Puding merupakan salah satu jenis makanan penutup yang dibuat dengan bahan dasar susu atau yogurt, tepung maizena, tapioka dan telur kemudian dimasak dengan cara direbus/ dikukus lalu dihidangkan setelah didinginkan.

- *Cake* Kelapa Muda



Gambar II.2 Cake Kelapa Muda
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Cake merupakan kue bolu yang berbahan dasar tepung terigu, gula dan telur. Umumnya, kue ini dibuat dengan cara dipanggang di dalam oven tetapi ada pula yang dibuat dengan cara dikukus dan biasanya kue ini disajikan dengan *cream*, cokelat, keju, dan lain-lain di atasnya.

Sedangkan *cake* kelapa muda ini adalah kue bolu yang dioles dengan *cream* putih dan di atasnya ditambah dengan potongan daging buah kelapa untuk pelengkap dan menambah cita rasa kue bolu tersebut dengan potongan daging kelapa tanpa harus melalui proses memasak terlebih dahulu, jadi langsung saja di taburkan ke atas kue yang telah diolesi *cream*.

Kue ini juga cocok dijadikan referensi untuk membuat kue ulang tahun atau pun acara lainnya.

- *Pancake* Kelapa



Gambar II.2 Pancake Kelapa
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Pancake atau ada pula yang menyebutnya sebagai kue gepeng merupakan salah satu kue yang sudah dikenal sejak zaman Romawi kuno yang kini sering diolah dengan cara didadar di atas teflon yang diolesi minyak.

Pancake sendiri dibuat dengan bahan dasar terigu, telur, gula dan susu. Umumnya, pancake disajikan dengan berbagai macam toping untuk menambah cita rasa pancake tersebut. *Pancake* yang terpapar di atas merupakan salah satu pancake yang disajikan dengan serutan daging buah kelapa.

Kue gepeng ini biasanya disajikan saat masih hangat untuk menu sarapan bagi keluarga. Sebenarnya ada bermacam-macam rupa dan penyajiannya. Kue gepeng ini tidak selalu berasa manis karena bisa disajikan dengan bermacam-macam rasa yang sesuai dengan selera misalnya dengan rasa yang asin,atau pun gurih.

Selain itu, untuk ukurannya pun ada *pancake* yang tipis ada pula yang tebal.

- Es Krim Kelapa Muda



Gambar II.2 Es Krim Kelapa Muda
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Biasanya, es krim disajikan dengan stik/ *cone*/ *cup* es krim. Namun, ada cara penyajian yang berbeda untuk menyajikan es krim yaitu dengan batok kelapa beserta daging buahnya.

Es krim dengan batok kelapa ini memang masih jarang di Indonesia karena penyajian hidangan penutup yang satu ini untuk pertama kalinya terkenal di negara Thailand.

Es krim buah kelapa ini dibuat dengan bahan dasar buah kelapa. Sedangkan es krim yang terpapar di atas merupakan es krim yang disajikan langsung di dalam batok kelapa beserta daging buahnya.

Dalam penyajiannya, es krim dapat dengan berbagai macam rasa seperti rasa strawberry, cokelat, dan lain-lain serta tambahan potongan buah-buahan/ *nata de coco* di atasnya sehingga terlihat menarik.

- Getuk Lindri Urap Kelapa



Gambar II.2
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Getuk lindri adalah salah satu kue khas dari Indonesia. Namanya berasal dari bahasa jawa yaitu *gethuk* yang merupakan makanan berbahan dasar singkong dan sudah menjadi makanan khas Jawa Tengah dan Jawa Timur.

Dalam pengolahannya, singkong yang telah dikupas kulitnya dan dicuci bersih selanjutnya dimasak dengan cara dikukus setelah matang, singkong ditumbuk halus/ digiling menggunakan mesin dan dicampur dengan gula pasir atau gula merah.

Biasanya saat dihaluskan, adonan diberi warna dengan warna yang lembut seperti warna *pink,* krem atau hijau muda agar getuk menjadi terlihat lebih menarik.

Ada pula penyajiannya yaitu dengan ditaburi parutan kelapa atau pun tidak ditaburi dengan parutan kelapa. Parutan kelapa hanya berguna untuk menambah rasa gurih saja pada getuk lindri tersebut.

- Dadar Gulung Isi Kelapa Gula Merah



Gambar II.2 Dadar Gulung Isi Kelapa Gula Merah
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Dadar gulung juga merupakan salah satu makanan khas tradisional milik Indonesia yang berasal dari Jawa yang rasanya manis.

Makanan ini bisa disebut seperti *pancake* hanya saja ketika didadar, adonan dibuat lebih tipis tidak seperti *pancake* yang terlihat lebih tebal.

Dadar gulung dibuat dengan adonan yang terdiri dari tepung beras yang selanjutnya didadar seperti halnya membuat *pancake*, kemudian diberi parutan kelapa yang sudah dicampur dengan gula merah cair sebagai isi dan digulung hingga jadilah dadar gulung.

Umumnya, dadar gulung ini diberi warna hijau dari bahan alami yaitu dari daun suji atau daun pandan yang telah dicampur dengan sedikit air lalu dihaluskan yang kemudian diambil airnya untuk dicampurkan ke dalam adonan dadar gulung. Pemberian warna ini dilakukan ketika adonan masih mentah/ belum didadar.

Makanan ini biasanya dijual di pasar tradisional saat pagi hari atau di toko-toko kue yang menyediakan kue basah / kue tradisional namun akan lebih banyak di temukan di pulau Jawa.

b. Kategori Minuman:

- Es Buah *Nata de Coco*



Gambar II.2 Es Buah *Nata de Coco*
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Es buah *nata de coco* merupakan salah satu olahan makanan dalam bentuk minuman segar, biasanya dihidangkan sebagai makanan penutup. *Nata de Coco* dihasilkan dari fermentasi air kelapa yang akhirnya menghasilkan makanan dengan tekstur kenyal seperti agar-agar dan berwarna putih.

Es buah ini dapat disajikan dengan menambah biji selasih atau beberapa potongan buah-buahan sesuai dengan selera seperti strawberry, buah naga, melon, dan lain sebagainya.

- Es Jeruk Kelapa Jahe



Gambar II.2 Es Jeruk Kelapa Jahe
Sumber: https://www.satujam.com/wp-content/uploads/2015/10/resep-es-buah-selasih-yang-nikmat-dan-enak.jpg
(Diakses pada: 14/04/2017)

Es Jeruk Kelapa Jahe merupakan jeruk yang diperas lalu ditambahkan dengan gula dan air serta dilengkapi daging buah kelapa dan sepotong dadu jahe. Minuman segar ini dapat sekaligus menghangatkan tubuh karena terdapat jahe sebagai pelengkap minumasn tersebut.

II.1.1 Tips Memilih Buah Kelapa

Ada dua jenis buah kelapa yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga terutama dalam bentuk makanan yaitu kelapa muda dan kelapa tua. Untuk bisa membedakan antara buah kelapa yang masih muda dengan buah kelapa yang sudah tua, bisa dilihat dari ciri-ciri fisik buah kelapa tersebut.

Buah kelapa yang masih muda memiliki kulit buah yang masih hijau dan batok / tempurung yang masih lentur sehingga saat dipotong bagian ujung tempurungnya

tidak terlalu keras. Berbeda dengan buah kelapa muda, buah kelapa yang sudah tua memiliki warna kulit yang sudah kecokelatan dan kering, serta tempurung yang sudah keras sehingga saat akan mengonsumsinya harus dikupas menggunakan kapak karena bagian ujung tempurung yang kering dan keras tidak mudah untuk dipotong.

Ada pula cara lain untuk membedakan kedua jenis buah kelapa tersebut yaitu dengan cara diketuk-ketuk. Jika buah kelapa yang diketuk-ketuk terasa berat maka buah kelapa tersebut merupakan buah kelapa muda karena air dalam buah kelapa muda masih penuh sedangkan kelapa yang kurang muda memiliki air yang jumlahnya sudah mulai menyusut sehingga saat diketuk-ketuk terasa lebih ringan.

II.1.2 Kandungan Buah Kelapa

Berikut ini adalah tabel yang berisi tentang informasi nutrisi yang terkandung di dalam buah kelapa menurut Satria (2013, h.143)

Tabel II.1 Tabel Nilai Nutrisi Buah Kelapa per 100 gram

Sumber: Satria (2013)

Nilai Nutrisi Per 100 gram Presentase merujuk kepada rekomendasi Amerika Serikat untuk dewasa	
Daging Buah	
Kalori	359 kkal
Protein	3,4 g
Lemak	34,7 g
Karbohidrat	14,0 g
Kalsium	21,0 mg
Fosfor	21,0 mg
Besi	2,0 mg
Vitamin B1	0,1 mg
Vitamin C	2,0 mg

Air	46,9 mg
Air kelapa	
Kalori	17,0 kkal
Protein	0,14 g
Lemak	1,50 g
Karbohidrat	4,60 g
Kalsium	15,00 mg
Fosfor	0,50 mg
Besi	0,20 mg
Vitamin C	1,00 mg
Air	91,50 g

Adapula manfaat ramuan dari buah kelapa menurut Rukmana (2016) yang terbagi berdasarkan bagian-bagian buahnya yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat buah kelapa dari bagian daging buahnya

   Daging kelapa berwarna putih bersih dan tidak berserat sehingga cocok dijadikan makanan untuk anak-anak karena mudah dicerna. Selain itu, ada juga beberapa ramuan dari buah kelapa yang sangat bermanfaat untuk pengobatan beberapa penyakit yaitu sebagai berikut:

   - Untuk mengobati sakit pencernaan, tukak lambung, kejang usus, sakit kuning, diare dan wasir dengan cara mencampurkan daging buah kelapa muda dengan pisang lalu dihaluskan dan ditambah dengan susu kemudian dimakan.
   - Dapat memperkuat gusi, mencegah sakit gigi pada anak-anak sampai batas usia tertentu yaitu dengan cara mengunyah sepotong daging buah kelapa yang masih segar dengan sedikit gula merah.
   - Dapat mengobati rasa kering dalam dada, keseduan, tukak lambung dan tidak bisa tidur yaitu dengan cara daging kelapa yang masih segar digiling, dicampur dengan segelas air kelapa muda, gula batu, dan sebutir kapulaga, kemudian diminum sehari sekali.

- Daging buah kelapa muda tidak mengandung lemak dan tepungnya cocok dijadikan makanan bagi penderita kencing manis/ diabetes.
- Santan dari buah kelapa muda adalah makanan yang sesuai untuk anak-anak yang menderita kekurangan protein dan vitamin D, serta tuberkulose perut.
- Bermanfaat membunuh cacing pita yaitu dengan cara meminum segelas santan di pagi hari kemudian disusul dengan meminum minyak kastor sebanyak 25 gram.

2. Manfaat dari air kelapa

   Air kelapa merupakan air yang steril dan rasanya manis. Menurut Rukmana dan Yudirachman (2016), “air kelapa banyak mengandung kalium, khlor, klon, karbohidrat, dan asam amino”. Oleh karena itu air kelapa merupakan air alami yang dapat dimanfaatkan sebagai pengganti ion tubuh dan sehingga dapat menyegarkan baik sebagai es kelapa, es campur atau diminum secara langsung.

   Selain itu, ada juga beberapa ramuan dari air kelapa yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan yaitu sebagai berikut:

   - Untuk mengatasi dehidrasi dan melawan gangguan cacing dalam perut anak kecil dengan cara air kelapa muda dicampur dengan sedikit sari jeruk sitrun lalu diminum.
   - Air kelapa muda yang dicampur dengan susu bermanfaat untuk mencegah rasa muntah, penggumpalan susu di dalam perut, sembelit, dan sakit pencernaan.
   - Meminum air kelapa muda dapat mengatasi pengaruh racun dari obat sulfa dan antibiotik lain sehingga menjadikan obat tersebut lebih cepat diserap oleh darah.

Di samping beraneka ragam manfaat yang sudah dipaparkan di atas, air kelapa dalam industri makanan juga digunakan sebagai bahan baku pembuatan kecap dan *nata de coco*. Di Filipina, air kelapa dijadikan sebagai pembuatan minuman, alkohol, dektran, jelly, cuka dan *nata de coco*. Sedangkan di Indonesia, air kelapa dijadikan sebagai minuman (air kelapa dari kelapa yang masih muda) (Rukmana dan Yudirachman, 2016, h.26).

II.2 Analisa

II.2.1 Metode Analisa

Ada beberapa metode yang digunakan untuk mencari informasi secara literatur yang terkait dengan objek penelitian yaitu kelapa yang kemudian dibahas secara deskriptif. Pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan kepada masyarakat dengan kisaran usia 20 tahun ke atas tahun melalui kuesioner adalah mengenai bagaimana pengetahuan masyarakat tentang manfaat buah kelapa.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Studi Literatur

   Mencari landasan teori dari berbagai buku mengenai kelapa dan manfaat yang terkandung di dalamnya seperti buku tentang budidaya kelapa, dan tentang macam-macam buah yang bermanfaat untuk penangkal penyakit.

b. Observasi Mekanik

   Mengambil gambar tanaman kelapa dan jenis-jenis buah kelapa dengan kamera sebagai dokumentasi dan pelengkap data yang dilakukan di daerah Wangon, Banyumas, Jawa Tengah karena masih banyak daerah pedesaan sehingga lebih banyak dan lebih mudah untuk menemukan pohon kelapa.

c. Kuesioner

   Melakukan kuesioner secara *online* yang ditujukan kepada masyarakat berusia 20 tahun ke atas untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan buah kelapa berdasakan pengalamannya masing-masing dalam mengonsumsi buah kelapa.

d. Pencarian Data di Internet

   Mencari data dan informasi di internet melalui situs internet mengenai objek penelitian yaitu pengolahan buah kelapa sebagai pelengkap makanan.

II.2.2 Hasil Analisa

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan metode penelitian studi literatur yang dibahas secara deskriptif mengenai buah kelapa maka diperoleh hasil analisis bahwa ada beberapa metode yang harus diperhatikan dalam memilih buah kelapa sebelum kemudian diolah menjadi bahan pangan.

Sedangkan penelitian yang dilakukan dengan metode penelitian kuesioner yang ditujukan kepada masyarakat secara random/ heterogen dengan kisaran usia 20 tahun ke atas menghasilkan beberapa bukti tentang manfaat buah kelapa dan beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

a. Testimoni masyarakat terhadap manfaat buah kelapa

   Berdasarkan kuesioner yang sudah dilakukan, ada 45% dari 40 responden mengetahui bahwa buah kelapa memiliki manfaat untuk kesehatan dan kecantikan. Manfaat yang sudah pernah responden dapatkan yaitu untuk mengatasi dehidrasi, perawatan rambut, menetralkan racun, alergi, menambah ion tubuh dan radikal bebas, menurunkan tekanan darah, menstabilkan berat badan, menyembuhkan batuk, sesak nafas, panas dalam, tifus, mengobati sakit kepala, dan penetral zat dalam tubuh sehabis bekerja di dalam laboratorium.

b. Ketidaktahuan masyarakat terhadap manfaat buah kelapa

   Dilihat dari hasil kuesioner yang sudah didapatkan, ada 32,5% dari 40 responden tidak mengetahui bahwa buah kelapa memiliki manfaat untuk kesehatan dan kecantikan dan menyatakan bahwa hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor seperti kurangnya sosialisasi tentang manfaat buah kelapa, kurangnya media informasi, berkurangnya pohon kelapa di daerah perkotaan, dan anggapan masyarakat yang lebih memilih menggunakan resep dokter dalam menyembuhkan penyakit karena pengobatan tradisional kurang praktis.

   Adapula wawancara secara tidak langsung dengan salah satu dokter umum yang bernama dr. Endivia Rizki Maghfiroh mengenai pengolahan buah kelapa sebagai makanan. Menurut dr. Endivia Rizki Maghfiroh, bahan-bahan lain yang berupa buah maupun makanan lain yang dipadukan dengan buah kelapa tidaklah memengaruhi nilai gizi yang terkandung dalam buah kelapa. Ha-hal yang dapat memengaruhi justru dari cara pengolahannya seperti dipanaskan, dididihkan, dan direbus yang kerap kali dilakukan oleh masyarakat ketika mengolah buah kelapa menjadi sebuah makanan karena dapat menyebabkan kandungan gizi menjadi rusak. Walaupun tidak 100% rusak, akan tetapi jika dikonsumsi maka manfaat

yang diperoleh dalam tubuh tubuh tidaklah maksimal. Sehingga masyarakat juga perlu mengetahui, agar cara yang digunakan dalam mengolah buah kelapa menjadi lebih baik dan lebih memperhatikan nilai gizi yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan pembahasan yang dipaparkan tersebut di atas, maka dihasilkan kesimpulan analisa sebagai berikut:

1. Ada banyak manfaat yang sangat baik bagi tubuh apabila mengonsumsi buah kelapa.
2. Kebanyakan media informasi tentang buah kelapa yang berupa buku adalah buku teks budi daya kelapa dari segi pertanian.
3. Belum ada media informasi yang lebih spesifik membahas tentang pemanfaatan buah kelapa saja.
4. Adanya cara pengolahan buah kelapa yang alangkah baiknya dihindari agar nilai gizi tetap utuh.

II.3 Resume

Dari hasil analisis permasalahan yang telah dilakukan maka didapatkan suatu kesimpulan bahwa dibutuhkan sebuah media informasi yang dapat menyampaikan pemanfaatan buah kelapa kepada masyarakat agar masyarakat mengetahui bagaimana cara yang baik dalam mengolah atau memanfaatkan buah kelapa sebagai makanan.

II.4 Solusi Perancangan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisa yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk menyampaikan informasi tentang mengolah buah kelapa perlu dirancang sebuah media informasi yang membahas lebih spesifik mengenai pemanfaatan buah kelapa.