

AIR KELAPA MUDA SEBAGAI OBAT TRADISIONAL DAN ALAMIAH

* Oleh : Ida Untari, SKM, M. Kes

Abstrak

*Kelapa, diduga berasal dari dua tempat yaitu: Amerika Selatan untuk spesies *Elaeis melanococca* atau *Elaeis oleivera* dan Afrika (Guinea) untuk spesies *Elaeis guineensis*. Pohon kelapa memang dapat dimanfaatkan dari ujung sampai dengan pangkalnya. Buah kelapa dapat dijadikan santan yang dapat pula dijadikan minyak goreng, Air kelapa hijau yang masih berada di dalam tempurung yang keras dan sabut kelapa yang tebal, menyebabkan air kelapa merupakan minuman yang steril.*

Air kelapa secara umum kaya gizi, air kelapa mengandung 4,7 persen total padatan, 2,6 persen gula, 0,55 persen protein, 0,74 persen lemak, Serta 0,46 persen mineral. Air kelapa juga mengandung vitamin dan Air Kelapa muda selain enak diminum dalam kondisi segar dapat juga menjadi ramuan tradisional untuk pengobatan berbagai jenis penyakit serta kecantikan.

Kata Kunci: Air Kelapa muda, Obat

A. PENDAHULUAN

Kita semua tentunya pernah menjadi seorang pramuka. Kegiatan kepramukaan mengingatkan kita pada lambang pramuka yang digunakan. Bibit pohon kelapa maknanya adalah seorang pramuka dapat menjadi berguna dalam dirinya. Inipun juga sama maknanya seperti dalam sebuah hadist Nabi Muhammad SAW yang artinya adalah "*Sebaik-baiknya manusia adalah orang yang dapat bermanfaat bagi orang lain*". Pohon kelapa memang dapat dimanfaatkan dari ujung sampai dengan pangkalnya. Buah kelapa dapat dijadikan santan yang dapat pula dijadikan minyak goreng, batoknya dapat digunakan sebagai bahan obat anti diare yang dikenal dengan "norit / becarbon", batangnya dapat digunakan untuk kayu membangun perumahan (walaupun tak sekuat kayu jati), daunnya dapat digunakan sebagai penutup/ atap rumah, bahkan air kelapanya dapat dinikmati ditambahkan dengan gula. Disekitar kita banyak orang

yang menjual air kelapa muds (degan jawa), ternyata banyak manfaat yang dapat kita ambil. Pergi ke dokter bila sangat kita perlukan karena kita bisa mengobati diri sendiri tanpa bahan kimia alias obat yang bersifat racun bagi tubuh manusia.

B. MENGENAL POHON KELAPA

Pohon kelapa disebut juga sebagai pohon kehidupan. Dari beberapa media massa (cetak dan elektronik) terbetik berita bahwa buah kelapa telah berhasil menyelamatkan nyawa beberapa korban musibah tsunami di Aceh. Pengungsi yang lari menuju perbukitan, korban yang menyelamatkan diri di pohon kelapa, maupun yang terapung-apung di pantai, Sawit (*Elaeis guineensis* semuanya bisa selamat berkat bantuan buah kelapa, terutama dari bagian daging buah dan airnya, Allahu Akbar..

Kelapa, diduga berasal dari dua tempat yaitu: Amerika Selatan untuk spesies *Elaeis melanococca* atau *Elaeis oleivera* dan Afrika (Guinea) untuk spesies *Elaeis guineensis*. Adrien Hallet berkebangsaan Belgic adalah orang pertama yang memasukkan kelapa sawit ke Indonesia pada tahun 1911 sekaligus mendirikan Perkebunan Kelapa Sawit yang sekarang bernama Sucofindo di Asahan (Sumatra Utara) dan Sungai Liput (Aceh Timur). Di Sumatra Barat ditanam 3 (tiga) jenis varietas kelapa yaitu : (1) kelapa dalam, (b) kelapa genyah, (3) kelapa hibrida. Masing-masing mempunyai karakteristik sendiri-sendiri. Kelapa dalam terdiri dari berbagai jenis, seperti kelapa dalam Afrika Barat, tengah dan Bali. Kelapa genyah diantaranya jenis Malaya kuning, Malaya merah dan Nias Kuning. Sedangkan kelapa hibrida merupakan kelapa kawinan antara, kelapa dalam dengan kelapa genyah sehingga menghasilkan sifat-sifat yang baik dari kedua jenis kelapa asal.

Klasifikasi Tanaman Kelapa Sawit

Divisi	: Spermatophyte
Sub Divisi	: Angiospermae
Kelas	: Monocotyledonae
Ordo	: Palmales
Famili	: Palmaceae
Genus	: <i>Elaeis</i>
Spesies	: <i>Elaeis guineensis</i>
	<i>Elaeis melanococca/ Elaeis oleivera</i>
	<i>Elaeis odora</i> (tidak ditanam di Indonesia)

Setelah kita tabu sedikit tentang pohon

kelapa, mari kita tambah pengetahuan kita tentang salah satu hasil pohon kelapa, yaitu buahnya yang didalamnya terdapat air kelapa hijau.

C. RAHASIA DALAM AIR KELAPA MUDA

Air kelapa hijau yang masih berada di dalam tempurung yang keras dan sabut kelapa yang tebal, menyebabkan air kelapa merupakan minuman yang steril, bebas dari segala bentuk kontaminasi (fisik, kimia, dan mikrobiologi).

Komposisi :

Buah kelapa yang sudah tua mengandung kalori yang tinggi, sebesar 359 kal per 100 gram; daging kelapa setengah tua mengandung kalori 180 kal per 100 gram dan daging kelapa, muda mengandung kalori sebesar 68 kal per 100 gram.

Sedang nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi.

Air kelapa secara umum kaya gizi, air kelapa mengandung 4,7 persen total padatan, 2,6 persen gula, 0,55 persen protein, 0,74 persen lemak, serta 0,46 persen mineral. Tidak hanya unsur makro (umum), tetapi juga unsur mikro. Unsur makro yang terdapat pada air kelapa adalah karbon dan nitrogen. Unsur karbon dalam air kelapa berupa karbohidrat sederhana seperti glukosa, sukrosa, fruktosa, sorbitol, inositol, dan lain-lain. Unsur nitrogen berupa protein, tersusun dari asam amino, seperti alin, arginin, alanin, sistin, dan serin. Sebagai gambaran, kadar asam amino air kelapa lebih tinggi ketimbang asam amino dalam susu sapi.

Selain karbohidrat dan protein, air kelapa juga mengandung unsur mikro berupa mineral yang dibutuhkan tubuh. Mineral tersebut di antaranya Kalium (K), natrium (Na), kalsium (Ca), magnesium (Mg), ferum (Fe), cuprum (Cu), fosfor (P), dan sulfur (S).

Beberapa jenis kelapa ada yang memiliki kadar gula sebesar 3 persen pada air kelapa tua dan 5,1 persen pada air kelapa muda. Itulah yang menyebabkan air kelapa muda berasa lebih manis daripada air kelapa tua. Gula pada air kelapa bervariasi antara 1,7-2,6

persen dan protein 0,07-0,55 persen, mudah diserap tubuh karena kandungannya cairan yang isotonis (sama konsentrasinya) dengan tubuh manusia, tak heran jika air kelapa juga dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan tradisional sekaligus kecantikan. Jika diteliti lagi, dalam air kelapa juga terdapat berbagai vitamin. Sebut saja vitamin C, asam nikotinat, asam pantotenat, asam folat, biotin, riboflavin, dan sebagainya. Jadi jelaslah bahwa air kelapa mengandung unsur makro dan mikro yang cukup lengkap.

Dari situlah disini akan dibahas tentang pemanfaatan air kelapa hijau sebagai ramuan tradisional.

D. RAMUAN TRADISIONAL DARI AIR KELAPA MUDA

Air kelapa muda selain enak diminum dalam kondisi segar dapat juga menjadi ramuan tradisional untuk pengobatan berbagai jenis penyakit, diantaranya adalah:

1. Penetrasi racun

Air kelapa muda berkhasiat sebagai obat berbagai jenis penyakit. Terutama untuk menetralkan racun dalam tubuh. Bahan yang disediakan 1 butir kelapa hijau. Cara membuat: kepala hijau dilubangi ujungnya dengan menggunakan sedotan, airnya diminum sampai habis. Sebagai diuretik, yaitu untuk memperlancar pengeluaran air seni.

2. Makanan Bergizi bagi anak

Jika air kelapa muda yang dicampur dengan susu amat baik untuk makanan anak. Cara membuat seperti biasa, yang pasti ketika akan membuat susu diseduh terlebih dahulu menggunakan air panas sedikit kemudian campurkan air kelapa hijau sebagai air pengencer.

3. Gatal dan eksim

Untuk mengatasinya, bahan yang disediakan adalah satu genggam beras kemudian rendam dalam air kelapa muda yang masih berada dalam tempurung selama 5-7 jam hingga beras terasa asam. Cara membuat giling hingga menjadi bubur halus (tepung). Cara menggunakan oleskan bahan tersebut pada bagian tubuh yang terkena gatal, eksim, luka, atau telapak kaki pecah. Lakukan setiap hari selama 3-4 hari.

4. Rasa Panas Pada Luka bakar

Bahan yang disediakan sejumlah bubuk kunyit dan air kapur sirih kemudian campur dengan air kelapa. Oleskan pada bagian yang terkena luka bakar, misalnya pada telapak tangan atau telapak kaki. Rasa panas pun akan cepat hilang.

5. Demam berdarah

Minum air kelapa muda hijau yang dicampur dengan air perasan jeruk nipis secara teratur. Hal ini untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap bahayanya virus dengue dalam darah.

Bahan yang disediakan : 1 butir buah kelapa dan 1 butir jeruk nipis. Cara membuat: buah kelapa dilubangi ujungnya, jeruk nipis diperas untuk diambil airnya, kemudian air jeruk nipis dimasukkan ke dalam buah kelapa dan diaduk sampai merata. Cara menggunakan: diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.

6. Cacingan pada, anak

Berikan air kelapa muda, yang diberi sedikit sari jeruk sitrun bermanfaat untuk mengatasi dehidrasi dan pada anak yang mengalami gangguan cacingan. Campuran air kelapa muda tersebut mempunyai khasiat untuk mencegah penggumpalan susu dalam perut, muntah, sembelit, dan sakit pencernaan.

7. Mengusir cacing kremi

Bahan: 1/4 butir buah kelapa dan 1 buah wortel. Cara membuat: buah kelapa dan wortel diparut, kemudian kedua bahan tersebut dicampur, ditambah 1 gelas air, diperas dan disaring. Cara menggunakan: diminum malam hari menjelang tidur.

8. Disentri

Penderita disentri biasanya akan merasa penat di kaki, demam tinggi, tinja berlendir dan bercampur darah, sering buang air, urine berwarna gelap. Untuk menjernihkan urine, minumlah air kelapa hijau. Bila urine sudah normal, hentikan minum air kelapa tersebut.

9. Untuk Kecantikan

Menghilangkan jerawat. Siapkan satu gelas air kelapa campur dengan 25 gram pasta kunyit, biarkan semalam. Keesokan harinya, tambahkan ke dalam ramuan tersebut tiga sendok teh bubuk cendana merah. Aduk sampai merata.

Simpan selama tiga hari. Setelah itu, caring ramuan dengan menggunakan kain kasa. Simpan air perasan dalam botol. Oleskan ramuan tersebut pada wajah yang berjerawat, dua kali sehari sampai jerawat lenyap.

10. Mencegah kerutan diwajah.

Untuk menghindari kerutan di wajah yang datang lebih dini, basuhlah wajah dengan air kelapa, sesering Anda suka.

11. Mencegah uban

Bahan yang disediakan: 1/2 butir buah kelapa tua, air buah kelapa itu sendiri;. Cara membuat: buah kelapa diparut dan diperas dengan air kelapa itu sendiri untuk diambil santannya kemudian air santan tersebut diberi garam secukupnya dan diaduk sampai merata, kemudian diembunkan semalam di luar rumah.

Cara menggunakan: Sebagian dari santan tersebut dipergunakan untuk mengurut bagian yang beruban dan dibiarkan 10-15 menit, sebagian santan lagi dipergunakan untuk keramas secara teratur 3 hari sekali.

12. Ketombe

Saban yang disediakan: 1/2 butir buah kelapa tua dan 1/4 buah nenas, 1 butir jeruk nipis, 1 1/2 gelas air kelapa itu sendiri. Cara membuat: buah kelapa dan nenas diparut untuk diambil airnya, kemudian semua bahan tersebut dicampur sampai merata dan disaring. Cara menggunakan: dipergunakan untuk keramas 5 hari sekali.

13. Meningkatkan gairah seksual

Cara membuat campurkan air kelapa dengan sedikit madu, lalu minum. Ramuan ini mampu merangsang pusat-pusat seksual tubuh.

14. Membuat suara merdu

Air kelapa hijau dituangkan dalam gelas, tempat tertentu yang aman/ tidak menjadi media semut atau binatang lain dan embunkan semalam. Minum air kelapa muds yang telah diembunkan selama satu malam. Air kelapa, khususnya air kelapa muds, sejak lama telah dikenal sebagai minuman yang menyehatkan.

15. Demam Cikungunya

Ada juga yang mengatakan di Indonesia, serangan demam chikungunya

yang dikategorikan sebagai kejadian luar biasa telah beberapa kali terjadi. Dan sampai saat ini belum ada pengobatan serta vaksin yang spesifik untuk chikungunya. Sampai beberapa waktu lalu dua dokter India mengklaim bahwa air kelapa merupakan jawaban bagi penyakit demam chikungunya yang menakutkan ini, dan berbagai penyakit lainnya dengan cara yang sama bila terjadi demam berdarah dengan cara minum air kelapa muda hijau yang dicampur dengan air perasan jeruk nipis secara teratur.

16. Sakit panas dalam

Bahan yang disediakan : 1 butir buah kelapa hijau dan 1 butir telur ayam kampung mentah. Cara membuat : buah kelapa dilubangi ujungnya, telur ayam kampung yang masih mentah dipecah dan dibuang kulitnya, kemudian dimasukan ke dalam buah kelapa tersebut. Cara menggunakan diminum pada Siang hari.

17. Sakit panas

Bahan yang disediakan : 1 gelas air kelapa muda dan 1 sendok madu. Cara membuat: kedua bahan tersebut dicampur dan diaduk sampai rata. Cara menggunakan untuk orang dewasa: diminum 2 kali sehari, pagi dan sore. Untuk balita: 2 kali sehari, 1/2 cangkir teh.

18. Kencing batu

Bahan yang disediakan : 1 butir buah kelapa hijau dan 1 butir telur ayam kampung mentah. Cara membuat: buah kelapa dilubangi ujungnya, telur ayam kampung yang masih mentah dipecah dan dibuang kulitnya, kemudian dimasukan ke dalam buah kelapa tersebut. Cara menggunakan diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.

19. Mengurangi sakit waktu haid

Bahan: 1 gelas air kelapa hijau dan 1 potong gula aren. Cara membuat: kedua bahan tersebut dicampur dan diaduk sampai merata. Cara menggunakan: diminum 2 kali sehari 1 gelas, pagi sore, selama 3 hari berturut-turut.

20. Influenza

Bahan: 1/4 butir buah kelapa dan 1 rimpang kencur sebesar ibu jari. Cara membuat: buah kelapa dan kencur diparut, kemudian kedua bahan tersebut

dicampur merata, ditambah 1 gelas air masak dan diperas untuk diambil airnya. Cara menggunakan: diminum 1 kali sehari.

21. Morbili atau Campak

Bahan: 2 helai daun kelapa kering, 1/2 genggam daun korokot, 1/2 rimpang dringo bengle, 1/2 genggam daun petai cina, adas pulawaras secukupnya. Cara membuat: semua bahan tersebut ditumbuk bersama sampai halus. Cara menggunakan: digunakan sebagai bedak untuk seluruh tubuh penderita.

22. Sakit gigi berlubang

Bahan yang disediakan: tempurung (batok). Cara membuat: tempurung kelapa dibakar dan minyak yang keluar di pinggir api diambil dengan kapas dan digulung sebesar lubang gigi. Cara menggunakan: dimasukan ke dalam lubang gigi yang sakit.

Walaupun air kelapa tidak menyembuhkan penyakit, tetapi air kelapa dapat membantu pasien sembuh lebih cepat, kata peneliti ini seorang Ahli sains dalam Dilip Kumar dan Jagdev Singh, presidens Malaysian Dietary Supplement, mengatakan bahwa air kelapa baik untuk beberapa penyakit seperti kolera, disentri dan tifoid.

Kita tak perlu heran, setelah prang minum air kelapa muda, tubuhnya kembali segar, tapi perlu di ingat jangan terlalu banyak meminumnya sebab akan menimbulkan efek rasa lemas sementara (apa-apa yang terlalu berlebihan efeknya kurang baik).

Dosen Keperawatan Komunitas
Akper PKU Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Moch. Agus Krisno Budiyo, 2002, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, UMM press, Malang
- Mary E. Beck, 2000, *Ilmu Gizi dan Diet* (terjemahan), Yayasan Esstia Medics, Yogyakarta
- Supriasa, Bachtiar Bakri, Ibnu Fajar, 2002, *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta
- Anonim, 2003, *Air kelapa Limbah Penuh*

khasiat, <http://www.gizinet.com>

Widianarko Budi, 2000, Coco-Soft Drink:
Minuman. Kesehatan dari Air Kelapa,
<http://www.Warintek.ristck.go.id>

Anonim____,2010,ManfaatAir Kelapa Muda,
<http://www.kompas.com>