



## Concervation Of Cocos Nucifera Based On The Impact Of Health And How To Make It In Tarok Village, Kecamatan 2 X 11 Kayu Taman

Febrianto<sup>1,a)</sup>, Randa, G<sup>1</sup>, Netashia, K<sup>1</sup>, Puteri, D,E<sup>1</sup>, Firstiana, A<sup>1</sup>, Afrinda, Y<sup>1</sup>, and Almi, A, A<sup>1</sup>

<sup>1)</sup>Department of Science Education, Universitas Negeri Padang

<sup>a)</sup>E-mail : febriandeskum1302@gmail.com

### ABSTRACT

Tuak is a traditional drink obtained from the fermentation of sap from palm trees and coconut trees. Drinking wine for adult men in the Toba Batak community has become a hereditary tradition. Consuming alcoholic drinks in several regions in Indonesia has become a habit and culture. Some types of alcoholic beverages that are commonly consumed by the public are beer, wine, vodka, wine, whiskey, wine and others. The habit of consuming alcoholic drinks can affect health, especially if consumed in excessive amounts and continuously. The use of excessive amounts of alcohol can damage various organs in the body especially the liver, brain, and heart. Besides, consuming alcoholic beverages can cause addiction, drunk and unable to control himself.

© Department of Science Education, Universitas Negeri Padang

**Keywords:** Nira, Raru

### INTRODUCTION

Tuak adalah minuman beralkohol asli Indonesia yang terbuat dari air kelapa atau air aren yang sering disebut dengan nira dari pohon kelapa, namun dalam penggunaannya masih dalam jumlah yang sedikit. Nira ini didapatkan melalui proses penyadapan pucuk bunga jantan dari pohon kelapa yang sebelumnya di potong ujung bunga jantan pohon kelapa dan di beri wadah di ujungnya

untuk menyimpan nira pohon kelapa yang keluar dari bunga jantan.

Budaya mengonsumsi minuman beralkohol sudah menjadi kebiasaan masyarakat, selain sebagai pelengkap dalam setiap perayaan pesta, minuman ini juga dikonsumsi dengan alasan tradisi atau adat. Minuman beralkohol adalah minuman yang mengandung etanol. Minuman ini diproses dari bahan hasil pertanian yang mengandung karbohidrat dengan cara fermentasi dan destilasi atau

fermentasi tanpa destilasi. Fermentasi dapat terjadi dengan cara memberikan perlakuan terlebih dahulu atau tidak, menambahkan bahan lain atau tidak, maupun diproses dengan cara mencampur konsentrat dengan etanol atau dengan cara pengenceran minuman mengandung etanol.

Kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol dapat berpengaruh terhadap kesehatan, apalagi jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dan terus menerus. Penggunaan alkohol dalam jumlah yang berlebihan dapat merusak berbagai organ dalam tubuh terutama hati, otak, dan jantung. Disamping itu, mengonsumsi minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan, mabuk dan tidak mampu mengendalikan diri. 1) Berdasarkan laporan World Health Organisation (WHO) menyebutkan bahwa lebih dari 3 juta orang di dunia meninggal akibat mengonsumsi alkohol dan jumlah korban terbesar terjadi di Eropa. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat tentang bahaya mengonsumsi alkohol tersebut. 2) WHO juga menyebutkan dalam Laporan Status Global mengenai Alkohol dan Kesehatan pada tahun 2012 bahwa tidak kurang dari 320.000 orang antara usia 15-29 tahun meninggal setiap tahun karena berbagai penyebab terkait alkohol. Penyebab-penyebab tersebut diantaranya adalah cedera dari kecelakaan lalu lintas atau kekerasan dan penyakit-penyakit, seperti sirosis hati, kanker, penyakit jantung dan sistem peredaran darah. (Miftahul Jannah, Shanti Riskiyani, 2014)

Beberapa jenis minuman beralkohol yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat yaitu bir, arak, vodka, wine, whisky, tuak dan lainnya. Tuak merupakan salah satu minuman yang termasuk ke dalam golongan alkohol yang diperoleh dari hasil fermentasi

dari bahan minuman atau buah yang mengandung gula. Tuak terdapat di Indonesia dan tersebar hampir di seluruh wilayah kepulauan Nusantara. Tuak dibuat dari sadapan air bunga pohon aren (jake), kelapa (nyuh), dan lontar (ental/siwalan). Tuak aren adalah salah satu minuman tradisional yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat di daerah Bali. Tuak aren dihasilkan dari nira aren yang difermentasikan. (A. A. Ayu Trisna Pradnyandari, I Gusti Ayu Sri Dhyana Putri, 2017)

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui proses pembuatan tuak dan pohon kelapa (*cocos nucifera*) terhadap peningkatan perekonomian dan kesehatan masyarakat di desa Tarok, Padang Pariaman, Kecamatan 2 X 11 Kayu Taman.

## METODE

Pengumpulan data dilaksanakan selama kurang lebih satu minggu di Padang Pariaman, tepatnya di Tarok City. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui manfaat nira dari segi aspek perekonomian dan kesehatan masyarakat di Tarok City, Kabupaten Padang Pariaman. Data dikumpulkan dengan menggunakan 2 metode yaitu pertama metode primer seperti wawancara dan observasi. Wawancara ini dilakukan secara mendalam terhadap narasumber yang bernama Bapak Rikardo sebagai orang yang memproduksi tuak dari pohon kelapa. Bapak Rikardo memproduksi tuak ini baru sekitar 3 bulan di daerah Tarok City, Kabupaten Padang Pariaman. Kedua metode sekunder seperti dokumentasi. Dokumentasi dilakukan dengan memperoleh informasi dari beberapa jurnal.

Kami melakukan penelitian secara langsung ke lapangan yaitu ke Tarok City, Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian kami dimulai

dari tahap pemanjatan pohon kelapa untuk menampung nira dari pohon kelapa tersebut yang nantinya akan dijadikan bahan baku pembuatan tuak, proses ini dilakukan pada pagi hari pukul 06.30 WIB. Selanjutnya adalah proses pengambilan dari nira yang sudah ditampung tadi, pengambilan nira ini dilakukan pada sore hari sekitar pukul 15.00 WIB. Untuk tambahan informasi kami juga menanyakan kepada Bapak Rikardo tentang proses pembuatan tuak dan bahan tambahan apa saja yang ada dalam tuak. supaya hasilnya lebih akurat kami membandingkan hasil observasi dan wawancara dengan jurnal-jurnal yang telah ada.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui cara memproduksi tuak dan mengetahui dampak tuak kelapa terhadap kesehatan dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Obsevasi dilakukan dengan pengamatan proses pembuatan tuak dari awal sampai akhir .hasilnya yaitu sebagai berikut :

Table 1. hasil observasi pembuatan tuak

N o	Photo	Nam a Ilmia h	Proses Pembuat an	Deskripsi
1.		<i>Cocu s nucife ra</i>	Persiapan pohon kelapa yang akan disadap	Bagian kelapa yang diambil niranya yaitu pada bagian tandan. Karangan bunga kelapa yang biasa disebut manggar tumbuh keluar dari ketiak daun

Bunga  
jantan  
kelapa

setelah  
pohon  
kelapa  
mencapai  
umur  
tertentu.  
Biasanya  
satu tandan  
tumbuh  
pada satu  
ketiak daun,  
jadi jumlah  
tandan sama  
dengan  
jumlah  
daun.  
Bunga  
betinanya  
dalam  
bahasa Jawa  
disebut  
bluluk,  
dapat  
dimakan.  
Cairan  
manis yang  
keluar dari  
tangkai  
bunga  
disebut nira.  
Bila  
manggar  
kelapa  
disadap  
niranya,  
maka dari  
manggar  
tersebut  
tidak akan  
dihasilkan  
buah  
kelapa.  
(Anitasari,  
2016)

Lalu untuk  
mengambil  
niranya  
bunga  
jantan  
pohon  
kelapa yang

	<p>belum                  berbunga di                  ikat menjadi                  satu dengan                  tali lalu                  diarahkan                  ke bawah.</p>	<p>jam 06.30-                  07.30 pagi                  hari.                  Dikarenaka                  n suhu                  masih segar                  dan belum                  dipapar                  sinar                  matahari.</p>
<p>Penyadap                  an</p>    <p>Air nira</p>	<p>Selanjutnya                  tandan                  bunga                  jantan                  pohon                  kelapa                  dipotong                  ujungnya                  untuk                  menampung                  cairan                  niranya                  pada wadah                  yang bersih                  digantung                  pada ujung                  tanda bunga                  jantan                  pohon                  kelapa.</p> <p>Wadah                  penampung                  nya lalu di                  gantungkan                  pada ujung                  tandan                  bungan                  jantan                  pohon                  kelapa                  untuk                  menggump                  ulkan cairan                  nira dari                  tandan                  bunga                  jantan                  pohon                  kelapa,                  pengadapan                  dilakukan                  pada pagi                  hari sekitan</p>	<p>jam 06.30-                  07.30 pagi                  hari.                  Dikarenaka                  n suhu                  masih segar                  dan belum                  dipapar                  sinar                  matahari.                  Pada tahap                  ini setelah                  pengambila                  n nira akan                  dilakukkann                  kembali                  penyadapan                  yaitu                  dipotong                  kembali                  ujung                  tandan                  bunga                  jantan                  pohon                  kelapa dan                  digantunka                  n lagi                  wadah yang                  baru                  kembali                  untuk                  dipanen                  keesokan                  harinya.</p>
	<p>3.</p>  	<p>Penamba                  nahan kayu                  raru ke                  dalam                  nira                  kelapa</p> <p>Nira hasil                  penyadapan                  akan                  disaring                  terlebih                  dahulu hasil                  nira yang                  sudah                  bersih akan                  didiamkan                  terlebih                  dahulu lalu                  dicampurka                  n raru yang                  berasal dari                  kulit pohon</p>

<p>Kayu raru</p>	<p>yang bernama raru yang banyak terdapat di tanah Batak.</p> <p>Raru merupakan jenis kulit kayu yang ditambahkan pada nira untuk meningkatkan cita rasa dan kadar alkohol pada minuman tuak. (Gunawan Pasaribu, 2011)</p> <p>Selain itu kulit raru ini berfungsi untuk mengurangi kadar gula darah, memperkaya rasa, merubah warna nira menjadi putih kusam dan beraroma asam, dan mengawetkan minuman tuak.</p> <p>Raru merupakan sebutan untuk</p>	<p>kelompok jenis kulit kayu yang ditambahkan pada nira aren yang bertujuan untuk meningkatkan cita rasa dan kadar alkohol minuman</p>
	<p>4.</p> <div data-bbox="909 735 1096 976" data-label="Image"> </div> <p>Tuak</p>	<p>Pemasaran Hasil tuak tadi dikemas di dalam botol berukuran 150 ml, lalu dijual dengan dipasarkan hanya dilakukan di rumah, karena di desa Tarok ini masyarakat atau konsumen yang akan pergi membelinya langsung aja datang ke rumah narasumber. Konsumen sudah tersebar dari berbagai daerah di Sumatera Barat</p>

Tabel 1 menunjukkan proses pembuatan tuak yang dimulai dari proses penyadapan terhadap bunga jantan dari kelapa yang dilakukan di pagi hari dan pengambilan air atau nira dari kelapa tersebut di sore harinya. Kemudian untuk menambah cita rasa dan kadar alkohol dari air nira tersebut maka ditambahkan kulit batang kayu Raru, yang mana kayu Raru ini hanya ada di Sumatera Utara.

Dari segi dampak tuak untuk kesehatan kami mendapat informasi sebagai berikut :

Menurut informan di desa Tarok, Padang Pariaman, Kecamatan 2 X 11 Kayu Taman minuman tuak ini memiliki dampak positif dan dampak negative. Didalam pemanfaatannya lebih banyak dampak negatifnya dari pada dampak positifnya. Adapun dampak positifnya adalah menghangatkan tubuh, sebagai obat penenang, memperlancar ASI, mengurangi sakit pinggang, mengurangi kolestrol dan sebagai obat stress. Sedangkan dampak negative dari minuman tuak ini adalah mempengaruhi daya ingatan seperti depresi, dan memperlambat kerja alat-alat tubuh.

Berdasarkan informan lain tuak sebagai minuman juga memiliki banyak pengaruh positif dan negatif bagi pengonsumsinya. Efek negatif yang dirasakan informan seperti, mabuk, menyebabkan penyakit lever, badan lemas, pusing, sakit kepala, perut buncit, sering buang air kecil, rasa kantuk serta dapat menyebabkan kematian. Sedangkan efek positif dari konsumsi tuak adalah dapat menambah energi, memperbanyak ASI, menambah semangat, serta dapat memberikan kekuatan. (Miftahul Jannah, Shanti Riskiyani, 2014)

Adapula informan mengaku bahwa orang tuanya memperbolehkan untuk mengonsumsi tuak dengan alasan

dikonsumsi secukupnya dan sesuai dengan kebutuhan.

“...Kan bapak ambil tuak toh, baru pulang, terus saya bilang boleh kah kita minum ini kalau kita sedang menyusui soalnya harum sekali, enak sekali di cium, terus mama bilang oh justru kalau menyusui itu lebih bagus minum tuak, karena kalau kita minum tuak itu bisa menambah air susu, tapi kapan kalau banyak yaa itu jadi racun juga...” (Miftahul Jannah, Shanti Riskiyani, 2014)

Adapun dampak positif lainnya tuak yaitu berposisi sebagai minuman sehari-hari bagi laki-laki Batak Toba yang tinggal di kampung halaman dan bagi perantau yang berasal dari Tapanuli Utara. Tuak juga di gunakan dalam upacara-upacara dimanuan ompu-ompu dan upacara manulangi. (Ikegemi, 1997)

Tuak juga dapat mengurangi potensi erosi pada gigi. Proses pelarutan hidroksiapatit oleh proses erosi gigi dapat dikurangi dengan adanya kandungan ion kalsium dan fosfor. Proses remineralisasi akan terjadi ketika ion kalsium dan fosfor telah mencukupi. (Mussa Rizka, 2014)

Adapun dampak negative menurut informan lain dalam mengonsumsi minuman memabukkan bagi tubuh yaitu penyakit pada hati (fatty liver (perlemakan hati), alcoholic hepatitis dan liver cirrhosis ), penyakit pada ginjal (hipofosfatemia, hipokalsemia, ataupun hipomagnesemia ), penyakit terhadap ketahanan tubuh (serangan infeksi bakteri, misalnya tuberkulosis atau pneumonia ), penyakit pada sistem peredaran darah ( anemia, dll ), penyakit terhadap pencernaan (cedera pada mukosa usus, dll ). (St. Aisyah S., Hasyimuddin, 2018)

Dampak negative lain dari minuman tuak juga dapat mempengaruhi psikologis seseorang yang mengkonsumsinya. Seorang

remaja yang mengonsumsi minuman tuak ini akan merasakan emosi negative sehingga akan semakin mudah marah ketika tujuan yang di inginkan tidak tercapai. (Mardiyah, 2015)

Dari berbagai informasi yang didapatkan dari informan setiap masyarakat menjelaskan dampak dari meminum tuak. Tuak memiliki banyak pengaruh positif dan negatif bagi pengonsumsinya. Efek negatif yang dirasakan informan seperti, mabuk, menyebabkan penyakit lever, badan lemas, pusing, sakit kepala, perut buncit, sering buang air kecil, rasa kantuk serta dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan karena penumpukan asam laktat, dan penumpukan asam laktat juga berdampak bagi kehamilan yaitu menyebabkan pembuluh darah pecah sehingga terjadi keguguran. (Diliarosta, 2018)

Sedangkan efek positif dari konsumsi tuak adalah dapat menambah energi, memperbanyak ASI, menambah semangat, serta dapat memberikan kekuatan.hanya karena pemahaman masyarakat dan faktor kebudayaan bahwa tuak manis diyakini dapat memperbanyak ASI, padahal sebenarnya semakin sering seorang ibu menyusui maka semakin banyak produksi ASI yang bisa dihasilkan. Sebenarnya tidak ada hubungan tuak dapat memperbanyak ASI, cuman mungkin faktor psikisnya ibu bahwa itu tuak manis, bisa memperbanyak ASI, mungkin karena adatnya juga, padahal yang sebenarnya itu, semakin sering dia menyusui semakin banyak produksi ASI yang bisa dihasilkan, tapi karena sugestinya ibu-ibu, minum tuak saat mereka menyusui ASI nya bisa banyak, padahal sebenarnya itu salah, tidak ada hubungannya.

## KESIMPULAN

Tuak adalah minuman beralkohol asli Indonesia yang terbuat dari air kelapa atau air aren yang sering di sebut dengan nira dari pohon kelapa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dari pembuatan air tuak dari bunga kelapa,dari penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwasanya pada pohon kelapa pada bagian bungga nya yang belum pernah di ambil kandungan air pada bunga kelapa tersebut dapat di mafaatkan untuk membuat air tuak. Nira ini didapatkan melalui proses penyadapan pucuk bungan jantan dari pohon kelapa yang sebelumnya di potong ujung bunga jantan pohon kelapa. Air nira mengandung alkohol yang jika di kosumsi secara banyak akan menyebabkan mabuk bagi orang yang mengonsumsinya. Ada dampak positif dan negative dari air tuak,dampak positif dari air tuak dapat menambah energi dan menambah semangat pada seseorang yang meminumnya,dan tuak juga dapat menambah ASI pada ibu hamil,dampak negatifnya jika air tuak diminum secara berlebihan akan menyebabkan mabuk, menyebabkan penyakit lever, badan lemas, pusing, sakit kepala.

## REFERENCES

- A. A. Ayu Trisna Pradnyandari, I Gusti Ayu Sri Dhyana Putri, I. N. J. (2017). KAJIAN KARAKTERISTIK OBJEKTIF DAN SUBJEKTIF TUAK AREN (Arenga pinnata) BERDASARKAN LAMA WAKTU PENYIMPANAN, 13–14.
- Anitasari, M. (2016). Biologi Kelapa dan Peranan kelapa Bagi Manusia.
- Diliarosta, S. (2018). Uji Efek Teratogenik dari Yoghurt Terhadap Fetus Mencit Putih (Mus musculus).

Gunawan Pasaribu, T. S. (2011). Aktivitas Antioksidan dan Toksisitas Kulit Kayu Raru, 29.

Ikegemi. (1997). Tuak Dalam masyarakat Batak Toba Laporan Singkat tentang aspek Sosial-Budaya Penggunaan Nira.

Mardiyah, S. P. (2015). Analisis Konsumsi Tuak Pada Peminum Tuak Di Desa Lumban Siagian Jae Kecamatan Siatas Barita Kabupaten Tapanuli Utara Sumatera Utara.

Miftahul Jannah, Shanti Riskiyani, A. R. (2014). ASPEK SOSIAL BUDAYA PADA KONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL (TUAK) DI KABUPATEN TORAJA UTARA.

Mussa Rizka. (2014). Kajian Tentang Lama Fermentasi Nira Aren (Arenga Pinnata) Terhadap Kelimpahan Mikroba Dan Kualitas Organoleptik Tuak.

St. Aisyah S., Hasyimuddin, S. (2018). UJI ALKOHOL PADA FERMENTASI TUAK, 2018, 149.