

Mengenal Teripang dan Aneka Manfaatnya bagi Manusia

Teripang adalah salah satu dari sekian banyak hewan yang hidup di lingkungan laut. Karena berbentuk seperti timun dan habitatnya di laut, hewan ini juga dikenal dengan nama *sea cucumbers*. Nama teripang di tiap negara juga berbeda-beda. Misalnya, di Malaysia disebut *gamat*, di Perancis disebut *beche de mer*, dan di Cina disebut *haisom*.

Teripang termasuk dalam kelompok *Echinodermata* atau hewan berkulit duri. Meskipun demikian, tidak semua jenis teripang memiliki duri. Di dalam kelompok yang sama, ada bintang laut (Asterioidea), bulu babi (Echinoidea), lili laut (Crinoidea), dan bintang ular (Ophiuroidea). Selain memiliki duri, kelompok hewan laut ini dapat dikenali dari tubuhnya yang berbentuk simetri radial pentamerale atau terbagi lima.

Jenis-jenis Teripang

Ada sekitar 1200 jenis teripang yang hidup di dunia saat ini. Secara umum, berbagai jenis teripang tersebut diklasifikasikan dalam 5 ordo, yaitu Apodida, Aspidochirotida, Dendrochirotida, Elasipodida, dan Molpadiida. Berikut perbedaan karakteristiknya berdasarkan pembagian ordo tersebut.

1. Apodida

Merupakan ordo terbesar, teripang jenis ini terdiri atas tiga famili, yaitu Myriostrochidae, Chiridotidae, dan Synaptidae. Bentuk tubuhnya oval dan memanjang bahkan bisa mencapai 3 meter. Salah satu contoh spesies teripang yang memiliki karakter ini adalah *Synapta maculata*. Seperti cacing atau ular, teripang jenis ini memiliki bentuk tubuh yang bisa beradaptasi untuk menggali di dalam endapan.

Teripang yang termasuk dalam ordo Apodida memiliki 10-25 tentakel yang terletak di sekitar mulutnya. Bentuk tentakel-tentakel tersebut menyirip atau *peltate*. Sesuai dengan namanya, teripang jenis ini tidak memiliki kaki. Ia bergerak dengan merangkak sehingga bagian belakangnya terlihat datar.

Berbeda dengan teripang pada ordo lain, jenis yang masuk dalam kategori Apodida tidak mempunyai pohon respirasi sebagai tempat pertukaran gas. Apodida justru bernafas dan mengeluarkan sisa nitrogen lewat kulit. Beberapa contoh anggota kelompok Apodida adalah, *Polycheira rufescens*, *Synaptula lamperti*, dan *Chiridota heheva*.

2. Aspidochirotida

Ciri khas teripang jenis ini adalah permukaannya yang rata dan tentakelnya yang berbentuk seperti daun atau perisai. Ada sekitar 15-30 tentakel yang ada di sekitar mulutnya. Kelompok ini tidak mempunyai otot *introvert* atau *retractor*. Sementara itu, dinding tubuhnya tebal dan kasar. Beberapa di antaranya berbentuk kotak. Otot-otot di bawah tubuhnya terdiri atas lima pasang tanda.

Aspidochirotida memiliki pohon respirasi yang berfungsi sebagai alat pertukaran gas. Untuk mengalihkan perhatian atau menyelamatkan diri dari predator, teripang jenis ini akan menembakkan *cuvierian tubulus* yang berasal dari organ *cloacas*. Ini sejenis benang *putting* yang bersifat lengket.

Kelompok Aspidochirotida hidup di lingkungan air yang dangkal. Jika dibagi berdasarkan familinya, Aspidochirotida terdiri atas 4 jenis, yaitu Mesothuriidae, Holothuriidae, Synallactidae, dan Stichopodidae. Beberapa contoh spesiesnya adalah *Holothuria sanctori*, *Isostichopus badiotus*, dan *Bohadschia argus*.

3. Dendrochirotida

Teripang yang termasuk dalam ordo Dendrochirotida memiliki tentakel yang bercabang dengan jumlah yang mencapai 10-30 cabang. Satu tentakel bisa bercabang dua hingga tiga. Hewan laut ini juga bersifat *suspension feeder*, yaitu memiliki kemampuan untuk makan dengan cara menyaring *suspense* material dan partikel makanan dari dalam air. Oleh karena itu, Dendrochirotida mempunyai organ yang khusus berfungsi untuk mengisap dan menyaring.

Teripang yang masuk dalam kategori Dendrochirotida memiliki otot *retractor* dan *introvert* sehingga dapat menarik kembali tentakelnya ke dalam mulut saat tidak sedang melakukan aktivitas makan. Mangsanya biasanya ditangkap dengan menggunakan tentakel yang bersifat

lengket lalu memasukkannya ke mulut. Beberapa contoh spesiesnya adalah *Neopentamera anexigua*, *Pseudocolochirus violaceus*, dan *Thyone aurea*.

4. **Elasipodida**

Cukup berbeda dengan teripang jenis lainnya, Elasipodida memiliki tambahan seperti *papilla* dan bentuk tentakel seperti daun. Sebagian besar anggota ordo teripang yang satu ini bisa ditemukan di wilayah laut yang dalam. Contoh spesiesnya adalah *Pelagothuria natatrix* dan *Enypniastes sp.*

5. **Molpadiida**

Berbentuk seperti *fusiform*, teripang jenis ini tidak sama dengan jenis lainnya. Bagian belakangnya lebih sempit dan tampak seperti ekor. Terdapat tentakel di sekitar mulutnya yang berasal dari sistem pembuluh air dengan jumlah 15 cabang.

Molpadiida masih terkait dengan Apodida sehingga tidak mempunyai kaki tabung. Sama seperti Apodida, kelompok ini biasanya menggali dalam endapan yang lembut dan enggan untuk berpindah-pindah. Kita bisa dengan mudah mengenali bentuk galiannya yang tampak seperti huruf U. Salah satu contoh spesiesnya adalah *Molpadia sp.*

Teripang di Indonesia

Bisa dibayangkan, Indonesia merupakan negara pengekspor teripang tertua di dunia. Para nelayan Indonesia konon sudah memburu teripang hingga perairan Australia sejak abad ke-17. Menurut sejarah, ketika Belanda mengalahkan Makassar pada 1667, sebagian penduduk Makassar melarikan diri ke Teluk Carpentaria, Australia. Pada saat pulang, muatan kapal mereka berisi teripang. Inilah awal periode industri teripang di Indonesia.

Menurut penelitian lain, teripang serta penyu dan sirip ikan hiu telah menjadi produk perdagangan bagi masyarakat Makassar, Bajo, Bugis, dan Buton, lebih dari 500 tahun lalu. Data ini didukung dari informasi lain yang mengatakan bahwa teripang dikumpulkan untuk memenuhi kebutuhan bangsa Cina.

Di Cina, teripang telah dikenal sejak Dinasti Ming (1368-1644 SM). Di dalam buku medis tradisional Cina, teripang tercatat sebagai tonik dan obat tradisional. Bersama dengan aneka

ramuan lainnya, teripang digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan ginjal, sistem reproduksi, dan memelihara kesehatan darah.

Melihat sejarah serta karakteristik tubuhnya, teripang bisa disebut sebagai salah satu hewan asli Indonesia. Teripang telah dikenal selama 3 abad dan tidak ada tanda-tanda migrasi. Ia hidup sebagai hewan bentik dengan ekosistem laut dangkal. Pergerakannya bahkan kurang dari 300 cm per hari. Tidak ada pula data valid mengenai introduksi teripang ke perairan Indonesia.

Hal ini mungkin disebabkan oleh sulitnya proses pemindahan teripang karena sifat alamiahnya. Salah satu di antaranya adalah kebiasaan teripang mengeluarkan *tubulus cuvier* yang sangat bergetah ketika ia mengalami gangguan. Selanjutnya, bila masih merasa terganggu, teripang dapat mengeluarkan organ dalamnya melalui proses *evisceration*.

Kesulitan lainnya adalah kulit teripang sangat sensitif terhadap gesekan sehingga gampang terluka. Luka ini sangat mudah terinfeksi dan bisa menular ke teripang lainnya. Pada akhirnya, teripang tersebut akan mati dan membusuk.

Setidaknya, terdapat 26 jenis teripang di Indonesia. Semuanya termasuk dalam kelompok Aspidochirotida atau Dendrochirotida. Berikut nama jenis teripang serta nama teripang yang dikenal di pasar dunia:

1. *Actinopyga echinites* (deepwater redfish)
2. *A. lecanora* (stonefish)
3. *A. mauritania* (surf redfish)
4. *A. miliaris* (blackfish)
5. *Bohadschia argus* (leopard fish/tigerfish/spottedfish)
6. *B. marmorata*
7. *B. tenuissima*
8. *Holothuria atra* (lollyfish/black trepang)
9. *H. coluber* (snakefish)
10. *H. edulis* (pinkfish)
11. *H. fuscopunctata* (elephant trunkfish)
12. *H. fuscogilva* (white teatfish, susufish)
13. *H. hilla**

14. *H. impatiens*
15. *H. leucospilota*
16. *H. nobilis* (black teatfish)
17. *H. ocelata*
18. *H. pervicax* (tiger spotted trepang)
19. *H. scabra* (sandfish)
20. *H. similis* (chalkfish/whitefish)
21. *Pearsonothuria graeffei* (flowerfish)
22. *Stichopus chloronotus* (greenfish/squarefish)
23. *S. horrens* (dragonfish)
24. *S. variegatus* (curryfish/yellow meat)
25. *TheLENOTA ananas* (prickly redfish/plumflower trepang)
26. *T. anax* (amberfish)

Bagi masyarakat setempat, nama-nama ini tentu tidak populer digunakan. Biasanya, para nelayan memiliki sebutan sendiri untuk mengenali teripang yang ada di daerah mereka. Menariknya lagi, ada beberapa daerah yang merujuk jenis teripang yang berbeda, tetapi dengan nama yang sama. Salah satu contohnya, teripang gamat atau **teripang emas** adalah nama yang merujuk pada *Stichopus variegatus* dan *Actinopyga miliaris* serta teripang lontong untuk jenis *Holothurianobilis* dan *Actinopyga miliaris*.

Kandungan Nutrisi dalam Teripang

Setelah membahas bentuk dan jenis-jenis teripang yang ada di Indonesia, perlu diketahui pula apa saja kandungan nutrisi yang terdapat dalam teripang. Apa sebenarnya yang membuat hewan laut ini mendapatkan perhatian yang lumayan besar?

Beberapa kandungan nutrisi yang terdapat dalam teripang adalah protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, vitamin A, vitamin B, thiamin, riboflavin, dan niasin. Dari seluruh kandungan tersebut, persentase protein mencapai 80%.

Selain itu, ada pula kandungan asam amino non-esensial, seperti aspartat, serin, glutamat, prolin, glisin, alanin, sistein, tirosin, dan arginin. Sementara itu, kandungan asam amino esensial adalah

lisin, histidin, valin, metionin, isoleusin, leusin, treonin, dan fenilalanin. Masing-masing jenis asam amino ini memiliki persentase yang berbeda-beda di tiap jenis teripang.

Ada pula asam lemak tidak jenuh omega 3, yaitu DHA (*docosahexaenoic acid*) dan EPA (*eicosapentanoic acid*). Dua jenis asam lemak ini memang banyak ditemukan di biota laut, termasuk pada teripang.

Kandungan lain yang dimiliki oleh teripang adalah MPS (*mucopolysacarida*), yaitu sekitar 10-16%. Ada pula kondroitin sulfat atau *sea chondroitin* yang sangat penting untuk mencegah terjadinya pengeroposan sendi. Selain teripang, kondroitin juga dapat ditemukan pada sirip dan tulang rawan ikan hiu.

Selain itu, ada pula kandungan saponin glikosida atau SOD (*super oxide dismutase*). Senyawa ini banyak ditemukan di beberapa tumbuhan herbal, seperti ginseng dan ganoderma.

Manfaat Teripang untuk Kesehatan

Berdasarkan berbagai kandungan yang terdapat di tubuh teripang, tak heran jika hewan laut ini juga populer dimanfaatkan sebagai obat. Beberapa penyakit yang dapat disembuhkan dengan penggunaan ekstrak teripang adalah:

1. Mencegah Pertumbuhan Sel Kanker

Teripang disebut-sebut sebagai obat yang sangat mumpuni untuk menyembuhkan sel kanker. Menurut Ty M. Bollinger, penulis buku *Cancer: Step Outside the Box*, efektivitas teripang berguna dalam hal mengurangi efek samping dari terapi kanker yang dilakukan. Dalam hal ini, terapi yang dimaksud adalah kemoterapi. Pada dasarnya, kemoterapi bertujuan untuk membunuh sel kanker dengan pemberian obat imunosupresan.

Selain bisa membunuh sel kanker, obat imunosupresan ternyata bisa membuat sistem imun penderita kanker menjadi lebih lemah dan hal itu mengakibatkan ketidaknyamanan bagi penderita. Nah, dengan khasiat teripang, ketidaknyamanan ini bisa dikurangi dan sistem imun menjadi lebih kuat lagi. Fungsi lain teripang dalam hal pengobatan kanker adalah *cytotoksik* yang artinya dapat membunuh sel kanker.

2. Mencegah Peradangan

Teripang ternyata dapat mengurangi rasa sakit karena terjadinya peradangan, bahkan dapat mencegah peradangan menjadi lebih buruk. Bagi penderita peradangan pada tulang atau arthritis, kehadiran teripang tentu sangat bermanfaat. Kandungan di dalam teripang seperti glukosamin, mucopolysakarida, dan kondrotin inilah yang sangat berguna sebagai efek anti peradangan. Hasilnya, rasa nyeri dan sakit berkurang. Selain itu, senyawa dalam teripang juga dapat menurunkan kandungan prostaglandin yang terdapat pada tubuh.

3. Mengatasi Risiko Pembekuan Darah

Terjadinya pembekuan darah dalam tubuh adalah hal yang berbahaya. Apalagi jika sampai terjadi penggumpalan darah pada pembuluh darah atau paru-paru, jantung bisa berhenti berfungsi dengan baik.

Nah, dengan mengonsumsi teripang, proses ini dapat dicegah. Menurut penelitian, teripang dapat melawan efek pembekuan tersebut karena kandungan kondroitinnya.

4. Meregenerasi Sel

Kebiasaan teripang lainnya adalah dapat melakukan regenerasi sel dengan sangat cepat. Ini membuat sel-sel yang rusak atau hilang bisa cepat pulih. Hal ini dibuktikan ketika teripang melakukan gerakan eviserasi, yaitu mengeluarkan ususnya karena diusik atau diancam. Dalam 5 minggu saja, ia bisa kembali memiliki usus baru. Uniknyanya lagi, proses eviserasi ini dilakukan teripang setahun sekali untuk mengeluarkan parasit dan organ yang rusak.

5. Mengobati Luka

Teripang juga merupakan salah satu bahan alami yang berfungsi untuk menghentikan pendarahan. Fungsi lainnya, teripang bisa membantu proses penyembuhan luka sehingga cepat kering, baik luka di dalam tubuh maupun di luar tubuh.

Salah satu contohnya adalah penderita diabetes yang mengalami luka karena matinya sel syaraf tertentu. Biasanya, kondisi ini terlihat pada bagian kaki. Lama-kelamaan luka tersebut membusuk sehingga kaki harus diamputasi untuk mencegah terjadinya komplikasi lain. Nah, salah satu fungsi teripang adalah membantu penanganan luka tersebut. Hal ini dimungkinkan dengan kemampuan teripang dalam membangun jaringan kulit. Sebagai makanan yang cocok untuk penderita diabetes, teripang dapat mengatur kadar insulin dalam tubuh.

Hal yang sama terlihat dalam proses penyembuhan seorang ibu yang baru saja melahirkan. Di daerah Cina dan Malaysia, ada kebiasaan menghidangkan olahan teripang setelah ibu melewati proses melahirkan. Tujuannya agar pendarahan bisa berhenti secara alami. Selain itu, tenaga ibu pun bisa pulih dan efek rasa sakit bisa dikurangi.

6. Melawan Infeksi Virus dan Bakteri

Kehebatan teripang tidak bisa dilepaskan dari keunikan bentuk tubuhnya. Hewan ini pada normalnya dapat menyaring bakteri-bakteri yang merugikan bagi tubuhnya. Sebaliknya, ia dapat menerima bakteri-bakteri yang menguntungkan. Keahlian inilah yang digunakan dalam prinsip pengobatan yang melibatkan teripang.

Mengonsumsi teripang juga dapat meningkatkan kekebalan alami tubuh. Bahkan, kekuatan sel-sel dalam tubuh juga bertambah setelah tubuh mendapatkan zat penting dari teripang. Salah satu buktinya adalah penduduk yang menetap di wilayah perairan di Cina. Karena kondisi tubuh mereka sangat baik, mereka pun jarang sakit.

7. Mengatasi Impotensi

Bagi seorang laki-laki, salah satu hal yang termasuk mimpi buruk adalah mengalami impotensi. Teripang ternyata dapat digunakan untuk mengobati impotensi. Hal ini sudah terbukti ampuh di Cina. Dengan konsumsi teripang, aliran darah pada pembuluh darah yang terdapat pada organ vital akan meningkat. Selain itu, sel sperma juga lebih sehat karena kandungan protein yang cukup tinggi pada teripang.

8. Menurunkan Kolesterol

Manfaat teripang lainnya adalah menurunkan kolesterol. Kolesterol adalah lemak jahat yang tersimpan di dalam tubuh dan dapat menimbulkan beberapa penyakit yang kronis. Orang dengan kolesterol tinggi juga lebih mudah terkena tekanan darah tinggi serta penyakit jantung.

Untuk menurunkan kadar kolesterol tersebut, cara yang bisa dilakukan adalah dengan mengonsumsi teripang dengan teratur.

9. Membantu Fungsi Ginjal

Selanjutnya, khasiat teripang lainnya adalah meningkatkan fungsi ginjal. Dalam hal ini, teripang akan meningkatkan produksi sel darah merah dan kinerja sel. Dalam proses ini, ginjal akan terbantu untuk berfungsi menjadi lebih baik dalam menyaring racun dan cairan yang berasal dari tubuh seseorang.

10. Menyembuhkan Sakit Gigi

Penyebab sakit gigi adalah gigi yang berlubang, radang gusi, dan sebagainya. masalah ini dapat diatasi dengan mengonsumsi teripang. Tugas teripang adalah melawan bakteri yang membuat gigi menjadi sakit. Ketika gigi berlubang atau gusi mengalami infeksi, aktivitas bakteri menjadi tinggi.

Nah, teripang berfungsi untuk melawan rasa sakit dan membuat kesehatan mulut menjadi lebih baik. Hal ini terlihat dari pasta gigi yang mengandung teripang sangat efektif mengurangi sakit gigi dan infeksi pada bagian mulut.

11. Meningkatkan Nafsu Makan

Khasiat teripang lainnya adalah dapat menambah nafsu makan. Hal ini disebabkan oleh rasa yang sangat khas pada teripang. Jadi, saat sakit atau tidak bernaflu makan, olahan dari teripang bisa dijadikan sebagai pilihan menu.

Keunggulan lainnya adalah teripang dapat membuat saluran pencernaan lebih nyaman. Hal ini disebabkan oleh salah satu senyawa yang terdapat dalam tubuh hewan laut ini.

12. Meningkatkan Fungsi Metabolisme

Seluruh nutrisi yang terdapat di dalam teripang sangat penting untuk metabolisme tubuh manusia. Oleh karena itu, mengonsumsi teripang sangat dianjurkan. Metabolisme yang baik akan mendorong terjadinya proses regenerasi sel, penyerapan sari makanan, dan pembakaran lemak.

13. Mengatasi Masalah Pernafasan

Fungsi lainnya adalah untuk mengobati berbagai masalah yang terjadi pernafasan, seperti sesak nafas, batuk, alergi, dan berbagai gangguan lainnya. Hal ini disebabkan oleh senyawa khusus yang berfungsi melonggarkan saluran pernafasan. Selain itu, teripang juga dapat meningkatkan zat antialergi yang biasa terdapat di dalam darah.

Manfaat Teripang untuk Kecantikan

Selain untuk kesehatan, teripang juga sangat berguna untuk kecantikan. Ekstran hewan laut ini menjadi salah satu andalan dalam mempercantik kulit karena kandungan zat yang dimilikinya. Salah satu manfaat teripang untuk kecantikan adalah dengan mencegah terjadinya efek penuaan diri terutama pada wajah.

Hal ini telah dibuktikan oleh para wanita Cina dan Jepang yang rutin mengonsumsi berbagai makanan laut. Salah satu di antaranya adalah teripang. Kebiasaan ini juga kini berkembang hingga ke Korea dan Taiwan.

Menurut penelitian, teripang mengandung senyawa yang bisa meningkatkan aktivitas kolagen pada kulit. Fungsi utama kolagen adalah membuat kulit menjadi lebih halus, mulus, dan elastis. Selain itu, kolagen juga dapat mencegah terjadinya keriput dan bintik hitam. Biasanya, olahan teripang yang digunakan berbentuk tepung yang sudah dikeringkan dan dijadikan masker.

Teripang Sebagai Bahan Pangan

Tidak semua jenis teripang memang dapat diolah menjadi bahan pangan. Di Indonesia, teripang yang sudah lazim dijadikan sebagai makanan adalah teripang pasir (*Holothuria scabra*).

Teripang ini biasanya diproduksi dalam bentuk kering. Beberapa produk olahan teripang adalah teripang kering (*beche de mer*), usus kering (*konowata*), kerupuk, dan gonad kering (*konoko*).

Biasanya, teripang diperjualbelikan dalam bentuk kering atau sudah diolah. Ada beberapa cara mengolah teripang. Salah satu di antaranya adalah dengan menjadikannya sebagai tepung.

Teripang yang bisa diolah menjadi tepung teripang adalah teripang pasir. Proses yang perlu dilakukan untuk memproduksi tepung teripang tidak terlalu sulit.

Pertama, Anda harus membersihkan seluruh badan teripang dan memisahkan bagian daging dengan bagian tubuh lainnya, seperti kulit, jeroan, dan gonad. Setelah bersih, daging teripang tersebut dicuci dan digiling. Selanjutnya, bagian yang sudah hancur dikeringkan dengan *freeze dryer*. Setelah kering, Anda harus melakukan proses penghancuran dengan *blender* sebanyak 3 sesi selama 2 menit.

Selain menjadi tepung, pengolahan teripang yang populer dilakukan, yaitu *beche de mer* (teripang kering), *konoko* (gonad kering), *konowata* (usus kering), otot kering, dan kerupuk teripang. Berikut adalah cara mengolahnya.

1. Beche de Mer

Untuk mendapatkan teripang kering yang berkualitas baik, ada beberapa tahap yang perlu dilakukan. Pertama adalah penanganan hasil panen. Tahap ini sangat penting karena teripang adalah hewan yang cepat membusuk setelah mati.

Oleh karena itu, supaya teripang tetap berkualitas baik, ia harus tetap hidup sebelum diolah. Untuk memperlambat kematian, teripang bisa dimasukkan ke wadah yang telah diisi dengan air laut. Lalu, tempatkanlah wadah tersebut di lokasi yang teduh.

Selanjutnya, isi perut teripang perlu dikeluarkan dengan mengirisnya secara membujur menggunakan pisau. Pisau yang digunakan harus tajam dan runcing serta tidak berkarat sehingga irisan tampak rapi.

Langkah selanjutnya adalah merebus teripang dengan air tawar yang bersih. Kemudian, tambahkan garam dengan komposisi 15% dari keseluruhan larutan. Teripang kemudian dimasukkan ke dalam air yang sudah mendidih tersebut. Proses perebusan bisa dilakukan selama 20-30 menit hingga teripang terasa keras dan kenyal.

Fungsi perebusan adalah untuk mematikan mikroorganisme yang bisa membusukkan daging teripang. Selain itu, tahap ini juga bermanfaat untuk menurunkan kadar air pada tahap pertama. Setelah itu, teripang ditiriskan hingga tidak ada lagi air yang menetes. Selanjutnya, teripang diasapi selama 10-20 jam dengan suhu 60-80 derajat. Nah setelah itu, teripang dijemur selama 2-3 hari.

Teripang kering harus disimpan dalam kondisi ruang yang tidak bersuhu terlalu tinggi dan tidak terlalu lembap. Usahakanlah tempat penyimpanan teripang kering memiliki sirkulasi udara yang baik serta terlindung dari sinar matahari.

2. Konoko (gonad kering)

Dari berbagai olahan teripang lainnya, *konoko* merupakan olahan yang paling mahal harganya. Pada dasarnya, olahan ini memang belum terlalu banyak dikenal sehingga sulit untuk didapatkan. Per 1 kg olahan konoko, harganya bisa mencapai hingga US\$ 200.

Menariknya, berat gonad hanyalah sekitar 2-2,5% dari berat teripang itu sendiri. Namun, gonad bisa diambil tanpa harus membunuh teripang. Caranya adalah dengan melakukan pembelahan pada dinding bagian bawah teripang, yaitu di sebelah bawah mulutnya. Belahan ini akan pulih kembali pada waktu 5-7 hari. Gonad pun akan tumbuh kembali sehingga dapat diambil lagi di waktu yang lain.

Cara mengeringkan gonad adalah dengan menempuh cara alami, yaitu menjemur di sinar matahari. Cara lainnya adalah dengan menggunakan alat pemanas mekanik.

3. Konowata

Konowata atau usus kering merupakan kegemaran masyarakat Jepang. Bahan makanan ini ternyata memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi, di antaranya adalah protein, lemak, karbohidrat, dan abu. Harganya konowata tergolong mahal. Hal ini tergantung pada panjang pendeknya usus yang tersedia.

Cara mengambil usus teripang sama seperti ketika mengambil gonad pada teripang. Caranya adalah dengan menempatkan hewan laut ini di dalam sebuah wadah yang berisi air laut.

Diamkan teripang selama beberapa saat tanpa diberi makan. Tujuannya adalah mengosongkan isi usus teripang.

Setelah diambil, usus bisa dipencet agar semua isinya keluar. Usus kosong ini diusahakan jangan sampai terputar. Setelah itu, usus dicuci dan dibaluri dengan garam. Pemberian garam berfungsi untuk menyerap air supaya keluar dari usus teripang. Nah, agar terjadi fermentasi, usus tersebut bisa dimasukkan ke dalam wadah. Lakukan pengadukan selama masa fermentasi sesekali. Setelah selesai, hasilnya bisa dimasukkan ke dalam botol untuk selanjutnya dikonsumsi.

4. Otot Kering

Produk olahan teripang yang berbentuk otot kering merupakan produk yang disukai oleh masyarakat Cina, Eropa, Amerika, dan Jepang. Otot ini diambil dari tubuh teripang secara memanjang. Teksturnya empuk dan lunak, seperti daging kerang yang berkualitas tinggi. Untuk

mengambil otot teripang, hewan ini direndam dalam air laut bersih hingga panjang ototnya berkurang. Selanjutnya, otot tersebut diambil dan diawetkan di dalam air garam. Proses pengemasan biasanya dalam bentuk kaleng.

5. Kerupuk Teripang

Produk selanjutnya yang bisa dibuat dari teripang adalah kerupuk teripang. Olahan ini berasal dari badan atau otot teripang. Cara mengolahnya adalah dengan menggores teripang segar pada bagian perut. Kemudian, teripang direbus dalam air laut selama 1 jam pada suhu 60-70 derajat C. Setelah direbus, dinginkan teripang. Kemudian, bagian dalam teripang dikeluarkan dan teripang dijemur di sinar matahari.

Hasil pemanasan ini merupakan produk yang baru setengah jadi. Proses selanjutnya adalah pemisahan otot dengan badan teripang. Badan teripang harus dikeringkan lagi hingga benar-benar tidak mengandung air. Setelah itu digoreng dengan pasir selama 5 menit dan diangin-anginkan. Berikutnya adalah digoreng dengan minyak kelapa.

Untuk kerupuk otot, otot teripang perlu direndam lagi dalam air tawar selama kurang lebih 2 jam. Hal ini untuk mengurangi jumlah kandungan garam pada teripang. Kemudian, otot teripang dijemur di sinar matahari. Setelah kering, teripang baru digoreng dengan minyak kelapa.

Supaya hasil pengolahan teripang kering memuaskan, ada beberapa standard yang harus dipenuhi oleh produsen. Salah satu di antaranya adalah mutu organoleptik. Standar mutu ini terdiri atas bau, rasa, penampakan tubuh teripang, hingga teksturnya. Yang perlu diperhatikan adalah tidak adanya jamur pada teripang kering, tidak terjadi pembusukkan, tidak adanya kerut-kerut pada tubuh, dan tidak adanya lapisan kapur. Agar teripang kering layak dikonsumsi, nilai minimum yang harus dipenuhi adalah 7.

Selain itu, teripang kering juga harus memenuhi uji mutu mikrobiologi. Ini merupakan pembatasan terhadap kontaminasi adanya mikroorganisme berbahaya seperti *Vibrio*, *Staphylococcus aureus*, dan *Salmonella* di olahan teripang. Untuk mengetahui ada tidaknya mikroorganisme ini harus dengan pengujian yang dilakukan oleh Balai Bimbingan dan Penelitian Mutu Hasil Perikanan.

Selanjutnya, teripang yang layak konsumsi juga harus memenuhi uji mutu kimiawi. Mutu kimiawi meliputi tingkat kekeringan teripang olahan. Demikian pula kadar abu yang tidak larut dalam asam sebagai penanda bahwa ada banyak kotoran berupa butir pasir dan batu. Jenis lainnya adalah jumlah kadar garam dalam teripang karena berpengaruh terhadap daya awet teripang selama disimpan.

Teripang Bernilai Ekonomis Tinggi

Dari sekian banyak jenis teripang, baru sedikit yang masih diolah sehingga mempunyai nilai ekonomi yang tinggi. Beberapa di antaranya adalah teripang pasir (*Holothuria scabra*), teripang hitam (*Holothuria nobilis*), teripang getah atau keling (*Holothuria vacabunda*), teripang cokelat (*Holothuria marmorata*), dan teripang merah (*Holothuria vatiensis*).

Nah, supaya Anda dapat mengenal jenis-jenis teripang yang bernilai ekonomis tinggi tersebut, berikut ulasannya:

1. Teripang Pasir atau Teripang Putih

Disebut juga sebagai teripang putih, jenis hewan laut yang satu ini berbentuk bulat dengan panjang sekitar 30 cm. Warna yang terdapat pada bagian punggung adalah abu-abu atau agak kehitaman. Ada garis-garis yang melintang dengan disela warna putih. Sementara itu, pada bagian perut ada warna kuning keputihan ditambah dengan bercak hitam kecil. Bila diraba, permukaan kulit teripang pasir terasa kasar.

Teripang jenis ini biasanya hidup sendiri-sendiri di antara karang dan perairan yang berpasir halus. Banyak pengumpul teripang kini beralih membudidayakan jenis hewan laut yang satu ini.

2. Teripang Lotong atau Teripang Hitam

Bentuk teripang lotong adalah seperti tabung dan berkulit tebal. Warnanya hitam kecokelatan, termasuk pada bagian perut. Panjang teripang lotong sekitar 25 cm. Pada bagian lubang duburnya, ada bentuk seperti bintang yang berwarna kekuningan. Teripang lotong banyak ditemukan di daerah pasang surut di Indonesia bagian barat.

3. Teripang Getah atau Teripang Keling

Bentuk teripang getah yaitu bulat panjang dan langsing dengan panjang sekitar 20-30 cm. Warna teripang ini cokelat muda atau cokelat tua. Pada bagian mulut, ada rumbai-rumbai pendek seperti kembang kol. Teripang jenis ini akan mengeluarkan getah atau lendir sebagai mekanisme pertahanan diri.

4. Teripang Olok-olok atau Teripang Cokelat

Jenis teripang olok-olok memiliki bentuk yang bulat dan panjang, tetapi kecil. Pada beberapa daerah, warnanya biasanya variatif. Ada yang cokelat kekuningan, ada pula cokelat pekat. Namun, pada umumnya teripang berwarna abu-abu kecokelatan.

Uniknya, teripang ini memiliki tonjolan-tonjolan pada kulitnya yang terlihat seperti kerucut. Warnanya kuning muda. Lalu, pada bagian atas dan sisi badan, ada bercak yang tidak teratur. Ciri lainnya adalah sekat yang terputus-putus yang bisa ditemukan pada bagian atas maupun bawah badan.

Pada bagian mulut hingga bagian belakang, ada semacam sekat yang memanjang. Ini membuat seolah-olah teripang olok-olok dibagi dua bagian dengan porsi yang sama besar.

Teripang Emas atau Teripang Gamat

Khusus teripang emas atau teripang gamat, pemanfaatannya saat ini sangat populer. Salah satu di antaranya adalah sebagai suplemen makanan yang memiliki nilai ekonomis yang tinggi. Di dalam teripang gamat, terdapat kandungan yang sangat bagus dan bermanfaat bagi kesehatan manusia, yaitu Gamapeptide.

Khasiatnya banyak, antara lain untuk mengurangi rasa sakit, menstabilkan emosi, mempercepat penyembuhan, melancarkan sirkulasi darah, dan membuat kulit lebih awet muda. Seluruh khasiat ini bisa didapatkan dengan mengonsumsi teripang emas. Keunggulan lainnya, tidak ada efek samping yang terasa.

Karena manfaatnya yang sangat banyak, tak heran jika teripang emas yang telah diolah dalam kemasan khusus ini menjadi semakin banyak dicari.

Budi Daya Teripang

Mengingat lakunya teripang sebagai bahan ekspor, para petani ikan kini tidak lagi hanya mengandalkan populasi teripang secara alami. Kini, mereka sudah melakukan budidaya teripang secara mandiri. Sebenarnya, proses budidaya teripang tidaklah terlalu sulit dan modal yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Oleh karena itu, hal ini akan sangat memudahkan para nelayan dan petani ikan untuk melakukannya.

Untuk memulai budi daya teripang, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah lokasi yang akan dipergunakan. Konsep budi daya teripang adalah membatasi ruang gerak hewan laut ini supaya tidak terbawa arus dan lebih mudah untuk dikumpulkan. Tempat yang biasa digunakan adalah perairan pantai. Petani bisa menggunakan kurungan atau hampang, bisa juga dilakukan di tambak.

Untuk membangun tempat budi daya, kedalaman air yang ideal adalah 0,5-1 meter pada saat surut hingga 2 meter jika sedang pasang. Untuk dasar perairan, sebaiknya berpasir dan dipenuhi dengan pecahan karang. Dasarnya juga harus berlumpur dan ditumbuhi oleh yar (*sea grass*). Bahan-bahan ini berfungsi untuk melindungi dan memerangkap makanan bagi teripang.

Teripang sangat membutuhkan air yang memiliki salinitas tinggi, yaitu 26-33 promil. Karena itu, jika Anda menggunakan tambak, isilah dengan air laut. Untuk menghindari pengaruh air tawar, lokasinya pun harus jauh dari air sungai. Daerah yang ditumbuhi mangrove juga tidak cocok dijadikan sebagai lokasi tambak teripang.

Yang paling penting adalah lokasi tambak yang dipilih harus dekat dengan sumber benih teripang. Ini menunjukkan bahwa lokasi tersebut sangat cocok dijadikan sebagai tempat budi daya hewan ini. Selain itu, lokasi yang jauh akan menyulitkan dalam pemindahan benih.

Nah, demikian ulasan tentang seluk-beluk teripang beserta pemanfaatannya dalam kehidupan manusia saat ini.