

**Pemahaman dan Perspektif Mahasiswa Mengenai Manfaat Air Tebu
(*Saccharum officinarum*) dalam Prospek Kesehatan**

Tabitha Qotrunnada Sulistiyanto^{*}, Siti Merlianawati Sinaga, Ade Suryanda

Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Negeri Jakarta

*Corresponding Author: tabqsnada@gmail.com

Article History

Received : 18 August 2021

Approved : 17 November 2021

Published : 30 November 2021

Keywords

understanding, perspective,
benefit, sugarcane water
(*Saccharum officinarum*).

ABSTRACT

Sugarcane (*Saccharum officinarum*) is a plant that stores food reserves in the stem. Reserve food is in the form of water. Sugarcane water (*Saccharum officinarum*) can be consumed by humans. Sugarcane water (*Saccharum officinarum*) has many benefits, one of which is that it can lower cholesterol, control blood pressure, strengthen endurance, and much more. The purpose of this study was to determine the understanding and perspective of students regarding the benefits of sugarcane water (*Saccharum officinarum*) in health prospects. The type of research used is descriptive quantitative research with data collection techniques, namely the distribution of questionnaires through the help of the Google Form application. The results obtained are 92% of students already know about sugarcane plants and 96% of students think that sugarcane (*Saccharum officinarum*) is a plant that is rich in benefits. The conclusion of this study based on the results of the study showed that the understanding and perspective of students regarding the benefits of sugarcane water (*Saccharum officinarum*) in health prospects was classified as good.

© 2022 Universitas Kristen Indonesia
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Tanaman tebu termasuk salah satu anggota dari Familia *Graminae*, sub familia *Andropogonae*. Banyak ahli berpendapat bahwa tanaman tebu berasal dari Irian, dan dari sana menyebar ke kepulauan Indonesia yang lain, Malaysia, Filipina, Thailand, Burma dan India. Dari India kemudian dibawa ke Iran sekitar

tahun 600 M dan selanjutnya oleh orang-orang Arab dibawa ke Mesir, Maroko, Spanyol dan Zanzibar. Beberapa peneliti yang lain berkesimpulan bahwa tanaman ini berasal dari India berdasarkan catatan-catatan kuno dari negeri tersebut. Tebu (*Saccharum officinarum*) merupakan tanaman perkebunan semusim. Tebu termasuk ke dalam famili *poaceae* atau

lebih dikenal sebagai kelompok rumput-rumputan. Tebu tumbuh di dataran rendah daerah tropika dan dapat tumbuh juga di sebagian daerah subtropika. Manfaat utama tebu adalah sebagai bahan baku pembuatan gula pasir. Ampas tebu atau lazimnya disebut bagasse adalah hasil samping dari proses ekstraksi cairan tebu yang berasal dari bagian batang tanaman tebu.

Tanaman tebu di Indonesia banyak ditanam oleh para petani kecil baik dari usaha sendiri maupun dari usaha kerjasama dengan pabrik gula, atau pabrik gula yang menyewa lahan pertanian penduduk dan sekaligus mengupah tenaganya dalam usaha mengembangkan tanaman tebu bagi keperluan memenuhi bahan baku bagi pabriknya. Tebu (*Saccharum officinarum*) adalah tanaman yang ditanam untuk bahan baku gula. Tanaman ini hanya dapat tumbuh di daerah beriklim tropis. Tanaman ini termasuk jenis rumput-rumputan. Di Indonesia, tebu banyak dibudidayakan di pulau Jawa dan Sumatra.

Tebu merupakan salah satu tanaman yang memiliki manfaat bagi kesehatan dan banyak dibudidayakan di Indonesia. Selain dapat diolah menjadi kebutuhan pokok, tebu juga bisa dinikmati langsung sebagai minuman. Minuman air tebu adalah salah satu minuman yang mudah ditemukan di tempat-tempat keramaian. Air tebu yang dijual dipasar maupun pinggir jalan dengan menggunakan gerobak lengkap dengan

mesin khusus pemeras air tebu disajikan dalam gelas ataupun dalam kantong-kantong plastik secara umum. Air tebu yang rasanya manis dan di campur es akan menambah rasa nikmat dalam mengkonsumsinya, terutama oleh masyarakat menengah kebawah baik wanita maupun laki-laki dewasa.

Tarigan & Sinulingga (2006), tebu atau *sugarcane* dalam bahasa inggris adalah tanaman yang memiliki klasifikasi sebagai berikut:

Kingdom : *Plantae*
 Sub Kingdom : *Tracheobionta*
 Super Divisi : *Spermatophyta*
 Divisi : *Magnoliophyta*
 Kelas : *Liliopsida*
 Sub Kelas : *Commelinidae*
 Ordo : *Poales*
 Famili : *Graminae atau Poaceae*
 Genus : *Saccharum*
 Spesies : *Saccharum officinarum*
 Linn

METODE PENELITIAN

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian dengan spesifikasi yang sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas. Sugiyono (2013), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan

sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sugiyono (2012), pengertian deskriptif merupakan metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum.

Populasi dan Sampel

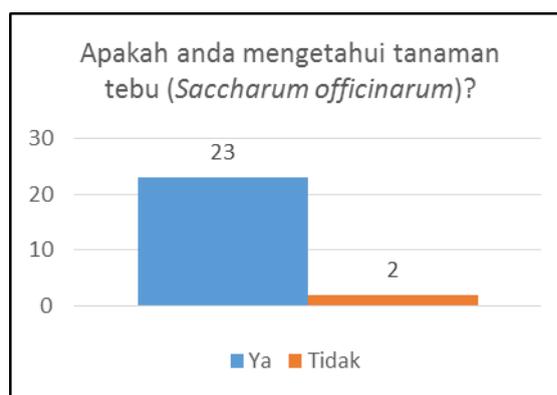
Populasi dalam penelitian ini adalah 25 mahasiswa yang aktif.

Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan penyebaran kuesioner. Kuesioner merupakan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016). Dikarenakan keterbatasan jarak, peneliti memutuskan untuk menggunakan bantuan aplikasi *google form*. Aplikasi ini berguna untuk menyebarkan kuesioner secara cepat dan luas melalui *link* yang dibagikan kepada subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Presentase pengetahuan mahasiswa mengenai tanaman tebu (*Saccharum officinarum*) terlihat pada **Gambar 1**.

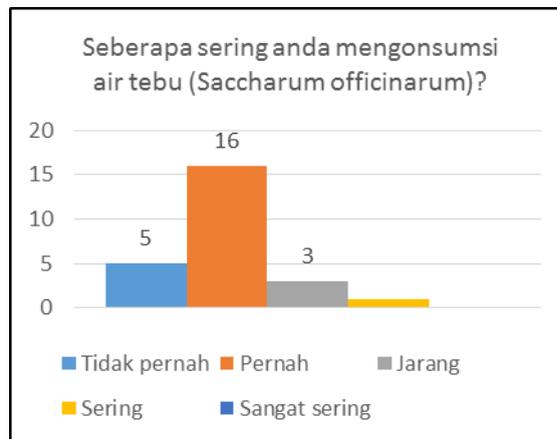


Gambar 1. Presentase pengetahuan mahasiswa mengenai tanaman tebu (*Saccharum officinarum*)

Berdasarkan **Gambar 1** diperoleh 23 atau sekitar 92% mahasiswa dari 25 mahasiswa sudah mengetahui mengenai

tanaman tebu (*Saccharum officinarum*). Sedangkan 2 mahasiswa yang lain atau sekitar 8% tidak mengetahui mengenai

tanaman tebu (*Saccharum officinarum*). Presentase frekuensi mahasiswa dalam mengonsumsi air tebu (*Saccharum officinarum*) terlihat pada **Gambar 2**.

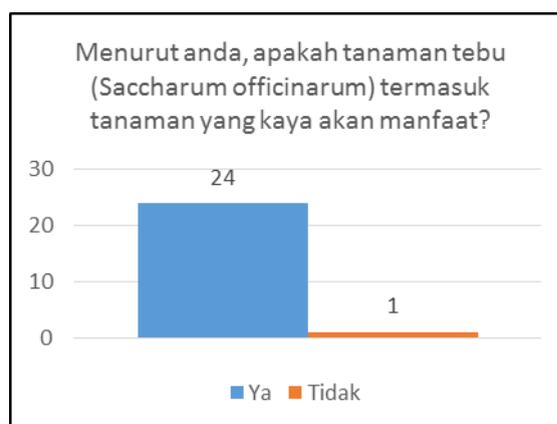


Gambar 2. Presentase frekuensi mahasiswa dalam mengonsumsi air tebu (*Saccharum officinarum*)

Berdasarkan **Gambar 2** diperoleh 5 mahasiswa atau sekitar 20% dari 25 mahasiswa tidak pernah mengonsumsi air tebu (*Saccharum officinarum*), 16 mahasiswa atau sekitar 64% pernah sekali mengonsumsi air tebu (*Saccharum officinarum*), 3 mahasiswa atau sekitar 12% mengonsumsi air tebu (*Saccharum*

officinarum) tetapi jarang, 2 mahasiswa atau sekitar 4% mahasiswa sering mengonsumsi air tebu (*Saccharum officinarum*), dan tidak ada mahasiswa yang sangat sering mengonsumsi air tebu.

Presentase perspektif mahasiswa mengenai manfaat tanaman tebu (*Saccharum officinarum*) dalam prospek kesehatan terlihat pada **Gambar 3**.



Gambar 3. Presentase perspektif mahasiswa mengenai manfaat tanaman tebu (*Saccharum officinarum*) dalam prospek kesehatan.

Berdasarkan **Gambar 3** menurut 24 mahasiswa (96% mahasiswa) mengatakan

bahwa tebu (*Saccharum officinarum*) termasuk tanaman yang kaya akan

manfaat. Sedangkan 1 mahasiswa menganggap bahwa tebu (*Saccharum officinarum*) tidak termasuk tanaman yang memiliki manfaat yang melimpah. Penelitian ini membuktikan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengetahui manfaat-manfaat tumbuhan" sekitar yang ada di Indonesia. Tebu (*Saccharum officinarum*) merupakan tanaman yang dapat menyimpan cadangan makanan. Cadangan makanan ini berupa air yang tersimpan pada batangnya. Air tebu memiliki banyak manfaat

Zat yang terkandung pada air tebu adalah karbohidrat, sukrosa, zat besi, kalsium, antioksidan, glukosa, gula dan kalori, vitamin dan mineral serta masih banyak lagi. Air tebu juga memiliki beberapa unsur mineral walaupun hanya dalam jumlah kecil. Sebelum diolah, batang tebu mengandung 187 miligram kalsium, 56 miligram fosfor, 4,8 miligram zat besi, 757 miligram kalium, dan 97 miligram natrium (Leny dkk., 2014). Selain baik untuk kesehatan tubuh, air tebu juga mengandung asam glikolat yang memberikan efek antioksidan pada kulit. Jika mengonsumsi air tebu secara teratur, maka Anda dapat mencegah radang dan infeksi kulit, memperbaiki penampilan kulit, dan mengurangi tanda penuaan sehingga terlihat awet muda.

Air tebu murni memiliki rasa yang manis dan menyegarkan. Minuman ini

cukup mudah ditemukan di Indonesia. Bahkan, kini sari tebu sudah banyak dijual di tepi-tepi jalan. Air tebu dikenal sebagai penyedia energi dan glukosa untuk tubuh agar tetap segar. Namun, air tebu juga memiliki segudang manfaat untuk kecantikan dan kesehatan lebih dari sekedar minuman pelepas dahaga. Air tebu murni juga bermanfaat membantu meningkatkan metabolisme tubuh serta memenuhi kebutuhan energimu (Hermawati, 2018). Selain itu, nutrisi dalam minuman ini juga berkhasiat bagi kecantikan.

Berikut adalah manfaat - manfaat air tebu, yaitu: 1) Mengontrol kadar gula darah. 2) Membantu melawan kanker. 3) Meningkatkan kekuatan tulang dan gigi. 4) Melancarkan pencernaan. 5) Menambah stamina. 6) Menurunkan berat badan. 7) Mencegah kerusakan sel darah. 8) Detoks racun. 9) Menjaga kesehatan ginjal. 10) Mengelola stres dan atasi insomnia. 11) Menjaga stabilitas tekanan darah. 12) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh. 12) Menjaga keseimbangan pH tubuh. 13) Menjaga Kesehatan serta kecantikan rambut dan wajah.

Air tebu (*Saccharum officinarum*) memang bermanfaat bagi kesehatan. Namun, apabila mengonsumsinya terlalu berlebihan dapat memberikan efek samping. Dampak negatif dari konsumsi air tebu yang terlalu banyak meliputi sakit

kepala, gangguan pada perut, mual, pusing, gangguan perdarahan yang memburuk dan meningkatkan insomnia.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman dan perspektif mahasiswa mengenai manfaat air tebu (*Saccharum officinarum*) dalam prospek kesehatan tergolong baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermawati. 2018. Pengaruh Pemberian Air Tebu Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Atlet BKMF Bulutangkis BEM FIKUNM. *Tesis*. Universitas Negeri Makassar.
- Leny, Tamrin, M Zen. 2014. Pengaruh Umur Simpan Air Tebu Terhadap Tingkat Kemanisan Tebu (*Saccharum officinarum*). *Jurnal Teknik Pertanian Lampung*, 3(2): 119-126.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Tarigan BY, JN Dan, Sinulingga. 2006. *Laporan Praktek Kerja Lapangan di Pabrik Gula Sei Semayang PTPN II Sumatera Utara*. Fakultas Pertanian Universitas Sumatera Utara, Medan.