



Hubungan Kebiasaan Minum air Rebusan Kayu Secang Dengan Kebugaran Petani Di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone

Andi Amin Nur¹, Rezki², Sakinah Amir³ Irwandi Rahmat⁴ Puji Kurniawati Rahman⁵

¹Universitas Sibatokkong Mambo

Jalan Wahidin Sudirohusodo, Bone, Sulawesi Selatan

Email:penulis 1 andiaminnur@gmail.com, penulis 1 @rezki.1610@gmail.com, penulis 3 inhagizi10uh@gmail.com, penulis 5 irwandiurahmat12@gmail.com, penulis 4 pujikurniawatirahman@yahoo.co.id

ABSTRAK

Hubungan Kebiasaan Minum Air Rebusan Kayu Secang Dengan Kebugaran Petani di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan minum air rebusan kayu Secang dengan kebugaran petani di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Penelitian merupakan penelitian survey analitik dengan cross sectional study dengan menggunakan sampel sebanyak 94 orang yang bersedia menjadi sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum air rebusan kayu Secang dengan kebugaran petani di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone dengan nilai $p:0.000$. Disarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh kebiasaan minum air rebusan kayu secang terhadap kebugaran dengan menggunakan metode penelitian eksperimental untuk mengetahui besar pengaruh kebiasaan air minum air Kayu Secang setelah dilakukan intervensi.

Kata Kunci: kebiasaan, kayu secang dan kebugaran

ABSTRACT

The Relationship between the Habits of Drinking Water Stewed from Secang Wood and the Fitness of Farmers in Aralle Village, Kahu District, Bone Regency. This study aims to determine the relationship between the habit of drinking water boiled from Secang wood and the fitness of farmers in Aralle Village, Kahu District, Bone Regency. This research is an analytic survey research with a cross sectional study using a sample of 94 people who are willing to be the sample. The results of the study showed that there was a significant relationship between the ability to drink boiled water from Secang wood and the fitness of farmers in Arallae Village, Kahu District, Bone Regency, with a p value: 0.000. It is suggested to carry out further research on the effect of the habit of drinking sappan wood boiled water on fitness by using experimental research methods to determine the influence of sappan wood drinking habits after intervention.

Keywords: habit, sappan wood and fitness

Submitted: **10/10/2022**

Accepted: **15/11/2022**

Published: **30/12/2022**

Copyright © 2022 Andi Amin Nur, Rezki, Sakinah Amir Irwandi Rahmat Puji Kurniawati Rahman

Lisencee Universitas Amal Ilmiah Yapis Wamena



CrossMark





Pendahuluan

Aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Agustini (2007:7), bahwa: Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. menambahkan zat pewarna alami ekstrak kulit buah naga. Hal ini diharapkan dapat membuat tampilan kerupuk lebih cerah dan menarik, serta dapat menambah nilai gizi kerupuk tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2-3).

Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas/pekerjaan tidaklah sama, sesuai pekerjaan yang dilakukan (Depdiknas, 1999: 1). Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh pekerja pabrik tidaklah sama dengan anggota polisi, berbeda pula dengan olahragawan, pebisnis, pelajar, dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan anak untuk menjalankan aktivitas sehari-harinya pun berbeda dengan kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebugarannya pun sangat individual (Depdiknas, 1999: 1).

Secang (*Caesalpinia sappan* L.) merupakan tanaman yang sudah lama banyak digunakan sebagai obat tradisional. Adanya senyawa brazilin dan brazilein memberikan ciri spesifik dari kayu secang yaitu warna merah kecoklatan (Dyvta et al., 2013). Senyawa brazilein memiliki sifat antioksidan (Sarumathy et al., 2011) juga antimikroba (Suraya et al., 2009; Santhikumar et al., 2011). Kayu

tanaman secang berwarna kuning orange dan memiliki warna larutan yang menarik yaitu warna merah jika direndam dalam pelarut seperti metanol, etanol dan air.

Kayu secang merupakan tumbuhan yang banyak digunakan sebagai obat tradisional. Kayu secang secara empiris diketahui memiliki banyak khasiat penyembuhan dan sering dikonsumsi oleh masyarakat sebagai minuman kesehatan. Pemanfaatan kayu secang sebagai tumbuhan obat antara lain untuk memperlancar peredaran darah, obat diare, obat TBC, antiseptik, antiinflamasi, dan penawar racun (Zerrudo, 1999). Kayu secang merupakan bagian batang dari tanaman secang (*Caesalpinia sappan*) yang kayunya mengandung pigmen, tanin, asam galat, brasilin, dan sapanin yang berkhasiat untuk mengobati diare. Kayu secang telah diakui mempunyai khasiat itu terbukti dengan peranannya yang banyak digunakan sebagai bahan campur jamu-jamuan (Yohana, 2008).

Pemanfaatan kayu secang sebagai produk olahan pangan masih sangat minim sekali, seperti halnya teh kayu secang, pewarna alami. Sehingga kayu secang ini perlu dilakukan proses diversifikasi lebih lanjut lagi dengan pembuatan minuman fungsional dari kayu secang. Ekstrak kayu secang (*Caesalpinia sappan* L.) mengandung lima senyawa aktif yang terkait dengan flavonoid baik sebagai antioksidan dan primer maupun antioksidan sekunder (Safitri, 2002). Pangan fungsional merupakan pangan yang karena kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, di luar manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Para ilmuwan Jepang menekankan pada tiga fungsi dasar pangan fungsional yaitu sensori (warna dan penampilan menarik serta citarasa yang enak), nutrifungsional (bergizi tinggi) dan fisiologikal (memberi pengaruh fungsi fisiologis bagi tubuh). Beberapa fungsi fisiologis yang diharapkan antara lain pencegah dari timbulnya penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, regulasi kondisi ritme fisik tubuh, memperlambat proses penuaan dan penyehatan kembali (recovery) (Muchtadi, 1989).

Beberapa penelitian telah membuktikan tentang efek kayu secang terhadap beberapa media termasuk efek langsung pada manusia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitriyanti (2018) yang meneliti tentang Pengaruh Pemberian Minuman Secang (*Caesalpinia Sappan* L.) Terhadap Kadar Mda Plasma Dan Kebugaran Jasmani Pada Pegawai Perkantoran Penderita Prehipertensi Di Balai Kota Kota Yogyakarta. Pada penelitian ini didapatkan bahwa Tidak terdapat perbedaan MDA yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol setelah pemberian minuman secang celup



($p > 0,05$), tetapi terjadi penurunan kadar MDA pada kelompok intervensi $4,28 \pm 3,16$ menjadi $3,66 \pm 1,21$ dan pada kelompok kontrol $4,85 \pm 2,35$ menjadi $3,65 \pm 1,33$. Terdapat perbedaan hasil uji Harvard Step test pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Kelompok intervensi mengalami kenaikan skor dari $35,54 \pm 20,18$ menjadi $48,09 \pm 21,86$

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di lapangan, didapatkan bahwa para petani di Desa Aralle sejak dahulu telah menjadikan minum air rebusan kayu Secang sebagai kebiasaan. Dalam sehari mereka minum air rebusan kayu secang lebih dari 4 kali. Menurut pernyataan dari beberapa penduduk setempat yang sempat penulis wawancara bahwa sejak dahulu mulai dari pendahulu mereka telah menjadikan air kayu secang sebagai bahan campuran dalam minuman agar minumannya berwarna agak kemerahan. Dengan warna kemerahan tersebut airnya kelihatan berbeda dan menjadi menarik. Bahkan pada acara-acara pernikahan atau hajatan, air minumannya sengaja ditambahkan dengan kayu Secang supaya kelihatan berwarna merah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik meneliti tentang Hubungan Kebiasaan Minum Air Rebusan Kayu Secang Dengan Kebugaran Petani di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone Tahun 2019.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Variabel bebas (independent variables) dalam penelitian ini adalah kebiasaan minum air rebusan kayu secang (X), sedangkan variabel terikat (dependent variables) atau endogen adalah kebugaran (Y1) dan Kecemasan (Y2).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone, waktu penelitian yang digunakan untuk penelitian ini selama 2 (dua) bulan Agustus-September. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada alasan ilmiah dan rasional serta relevan dengan pokok permasalahan yang menjadi objek peneliti.

Jenis dan Sumber Data

Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data kualitatif dan kuantitatif. Jenis data kualitatif diperlukan untuk menjelaskan berbagai hal secara naratif tentang data-data yang disajikan. Sedangkan

jenis data kuantitatif untuk menghitung hasil olah data statistik sesuai dengan interpretasinya.

Sumber Data

Data Primer

Instrumen penelitian adalah instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang merupakan instrumen utama dalam pengumpulan data primer dan lembar observasi pengukuran tingkat kebugaran

Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari berbagai sumber antara lain dari dokumentasi/tulisan (buku-buku, laporan-laporan, karya ilmiah dan hasil penelitian) dan dari informasi pihak-pihak yang berkaitan dengan kajian yang diteliti.

Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data yang diperlukan dalam pembahasan ini melalui dua tahap penelitian, yaitu:

Kuesioner

Kuesioner mengenai karakteristik responden Kuesioner mengenai karakteristik responden terdiri dari usia, pendidikan, agama, suku dan pekerjaan dan Lembar observasi pengukuran tingkat kebugaran

Dokumentasi

Data-data berupa catatan, buku, dan atau semua catatan yang berhubungan dengan pekerjaan di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berada di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Terdapat kurang lebih 405 KK dan sekitar 60% berprofesi sebagai petani.

Sampel

Sampel yang dipilih adalah masyarakat di Desa Aralle yang berprofesi sebagai Petani. Sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada saat studi pendahuluan didapatkan sekitar 127 orang yang berprofesi sebagai petani.

Metode Analisis Data

Pengolahan data

Editing

Editing (penyuntingan) adalah upaya untuk memeriksa kembali lembar observasi yang telah



diisi, pengecekan yang dilakukan meliputi kelengkapan, kejelasan dan responden. Data yang belum lengkap akan dikembalikan kepada responden untuk diisi kembali pada saat itu juga.

Entri data

Entri data adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base komputer.

Cleaning

Cleaning merupakan proses pengecekan kembali data-data yang telah dimasukkan untuk melihat ada tidaknya kesalahan, terutama kesesuaian pengkodean yang dilakukan. Apabila terjadi kesalahan, maka data tersebut akan segera diperbaiki sehingga sesuai dengan hasil pengumpulan data yang dilakukan.

Analisis

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah :

Analisis univariat

Untuk mendiskripsikan dari masing-masing variabel yang diteliti untuk data numerik dengan menghitung mean, median, nilai minimal, dan nilai maksimal. Pengujian masing-masing variabel dengan menggunakan tabel dan diinterpretasikan berdasarkan hasil yang diperoleh. Analisis univariat pada penelitian ini menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan variabe pola makan, kolesterol, tekanan darah dan gula darah.

Analisis bivariat

Analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat akan menguraikan hubungan antara variabel Kebiasaan minum air rebusan kayu Secang dengan variabel Kebugaran. Alat uji SPSS yang digunakan untuk menghitung hubungan antara variabel adalah uji.

Defenisi Operasional dan Pengukurannya

Kebiasaan minum air rebusan kayu Secang Yang dimaksud dengan kebiasaan minum air rebusan kayu Secang pada penelitian ini adalah kebiasaan meminum air rebusan kayu secang dalam kurung waktu yang lama (dalam waktu minimal 2 x 7 hari atau 2 minggu) dan sudah menjadi kebiasaan setiap harinya. Indikator :

- Sering** : Apabila skor jawaban responden 23-30
Kadang-kadang : Apabila skor jawaban responden 16-22
Tidak Pernah : Apabila skor jawaban responden <15

Kebugaran (Y)

Yang dimaksud Kebugaran dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Annas, 2011). Kebugaran diukur dengan latihan berjalan selama 6 menit atau six minute walk.

Adapun indikator-indikator dari variabel kebugaran ini antara lain :

- a. kategori sangat kurang
- b. kategori kurang
- c. kategori sedang
- d. kategori baik

NO.	Kategori	Jarak Tempuh
1.	Sangat buruk	< 300 m
2.	Sedang	300 – 400 m
3.	Baik	400 – 500 m
4.	Baik sekali	> 500 m

Etika Penelitian

Informed Consent

Informed consent diberikan sebelum melakukan penelitian. Informed consent ini berupa lembar persetujuan untuk menjadi responden. Pemberian informed consent ini bertujuan agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati keputusan tersebut.

Anonimity (Tanpa Nama)

Anonymity, berarti tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data, (Kuesioner). Peneliti hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data.

Confidentiality (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan dalam hasil penelitian

Beneficence

Segala tindakan yang dilakukan peneliti terhadap responden harus atas dasar prinsip kebaikan. Penelitian yang dilakukan dengan siswa sebagai responden mengandung konsekwensi bahwa semuanya demi kebaikan siswa, guna mendapatkan suatu metode dan konsep baru untuk kebaikan siswa terhindar dari masalah kegemukan.

Keadilan

Penelitian harus dilakukan secara jujur, hati-hati, profesional, serta berprikemanusiaan. Hal yang terpenting dari prinsip etik ini atas penelitian yang dilakukan ialah bagaimana beban dan keuntungan penelitian ini didistribusikan pada kelompok responden penelitian baik sebelum, selama dan setelah penelitian dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 September 2019 sampai 21 September 2019, di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 405 KK, pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik Non probability yaitu purposive sampling dari seluruh penduduk yang berprofesi sebagai petani yaitu sebanyak 127 orang, namun pada saat penelitian hanya 94 orang yang bersedia menjadi responden. Responden yang lain tidak bersedia saat diambil data kebugarannya karena sedang terburu-buru, ada juga tidak bersedia mengikuti arahan arahan peneliti, sehingga mereka batal menjadi responden. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara kebiasaan minum air rebusan kayu Secang dengan kebugaran petani di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

Gambaran umum lokasi penelitian

Desa Arallae terletak di kecamatan Kahu, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan berbatasan langsung dengan desa Bellu di sebelah timur dan desa Labuaja di sebelah barat. Semua penduduk Desa Arallae merupakan suku Bugis dan mayoritas beragama Islam. Desa Arallae merupakan desa yang paling luas di antara semua desa di wilayah kecamatan Kahu. Jumlah penduduknya sekitar 1697 jiwa pada tahun 2018. Hampir sebagian wilayah desa Arallae adalah tanah persawahan aktif dan sebagian perkebunan.

Pada umumnya penduduk desa Arallae berprofesi sebagai petani sawah. Hanya sebagian kecil yang berprofesi sebagai PNS dan Wiraswasta. Setiap hari aktivitas penduduk adalah bertani di sawah dan beberapa lagi berkebun. Bukan hanya laki-laki yang bertani, perempuan pun banyak yang ikut suami bertani dan ikut ke persawahan, terutama saat panen, maka jumlah petani perempuan akan lebih banyak lagi terutama saat kegiatan yang disebut *ma'dros* yaitu istilah untuk panen padi yang dilakukan secara bersama-sama.

Karakteristik responden

Umur responden

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone

Umur	N	%
20-29	21	22.3
30-39	42	44.7
40-49	23	24.5
≥50	8	8.5
Total	94	100

Sumber : Data Primer 2019

Dari tabel 4.1 terlihat pada kelompok umur menunjukkan bahwa kelompok umur responden dengan distribusi tertinggi yaitu kelompok umur 30-39 tahun sebanyak 42 responden (44.7%) dan distribusi terendah pada kelompok umur ≥50 tahun sebanyak 8 responden (8.5%).

Pendidikan	N	%
SD	6	6.4
SMP	42	44.7
SMA	46	48.9
Total	94	100

Jenis Kelamin responden

Tabel 4.2. Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone

Jenis kelamin	N	%
Perempuan	22	23.4
Laki-laki	72	76.6
Total	94	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin terbanyak yaitu jenis kelamin Laki-laki sebanyak 72 responden (76.6%) dan jenis kelamin Perempuan 22 responden (23.4%).

Pendidikan Responden

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan Pendidikan di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4.3 di atas didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa distribusi pendidikan terbanyak adalah pada pendidikan SMA yaitu sebanyak 46 responden (48.9%) dan terendah pada pendidikan SD yaitu sebanyak 6 responden (6.4%).



Kebiasaan responden minum air rebusan kayu secang

Tabel 4.4 Distribusi berdasarkan kebiasaan minum responden air rebusan kayu secang di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone

Kebiasaan	N	%
Sering	80	85.1
Kadang-kadang	14	14.9
Tidak pernah	0	0.0
Total	94	100

Sumber : data primer 2019.

Kebiasaan Minum Air Kayu Secang	Kebugaran				Total		P
	Sedang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	21	22					

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan kebiasaan responden minum air rebusan kayu secang lebih banyak pada yang sering yaitu 80 orang (85.1%)

Kebiasaan minum air kayu secang	Kebugaran				Total		p
	Sedang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	21	22.3	59	62.8	80	85.1	0.000
Kadang-kadang	13	13.8	1	1.1	14	14.9	
Total	34	36.4	60	63.9	30	100	

Sumber : data primer 2019

a. Kebugaran responden

Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan kebugaran di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone

Kebugaran	N	%
<300	0	0.0
300-400	34	36.2

400-500	60	63.8
>500	0	0
Total	94	100

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan kebugaran responden lebih banyak pada 400-500 m/6s yaitu 60 orang (63.8%), kemudian yang 300-400 m/6s sebanyak 34 orang (36.2).

Analisis bivariat

Sebelum dilakukan uji spss untuk melihat hubungan antara kedua variabel, terlebih dahulu kedua variabel diuji bentuk sebaran datanya untuk melihat normal atau tidaknya sebaran data. Berdasarkan hasil uji Normalitas data dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test didapatkan bahwa nilai signifikan untuk kebugaran ; 0.035 dan kebiasaan ; 0.000,

		KEBIASAA N	KEBUGAR AN
Spearman's	Correlation Coefficient	1.000	.490**
	Sig. (2-tailed)		.000
Rho	N	94	94
	Kebugaran	.490**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	94	94

kedua variabel mempunyai koefisien lebih kecil dari pada nilai alpha 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa sebaran data kedua variabel tidak normal. Dengan demikian uji spss yang tepat digunakan untuk melihat korelasi kedua variabel adalah uji non Parametri dengan Spermank Rank.



Hubungan antara kebiasaan dan kebugaran respondendapat dilihat pada tabel sebagai berikut :
Tabel 4.6 Hubungan antara kebiasaan minum air rebusan Kayu Secang dengan kebugaran Petani di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone tahun 2109

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan sering minum air rebusan kayu secang, 21 orang (22.3%) yang kebugarannya 300-400 m/6s dan 59 orang (62.8%) yang kebugarannya 400-500 m/6s. Sedangkan responden yang kebiasaan minum air rebusan kayu secang kadang-kadang, 13 orang (36.2%) yang kebugarannya 300-400 m/6s dan 1 orang (1.1%) yang kebugarannya 400- 500 m/6s. Pada penelitian ini tidak satupun responden yang tidak pernah minum air rebusan kayu secang, semuanya mempunyai kebiasaan minum air rebusan kayu secang dan masuk pada kategori sering dan kadang- kadang. Hasil uji corelasi sperman Rank antara variabel Kebiasaan minum air rebusan kayu Secang adalah sebagai berikut :

Correlations

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji corelasi Spearman'S rho didapatkan nilai signifikan sebesar 0.000, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kebisaan minum air rebusan kayu Secang berhubungan secara signifikan dengan kebugaran petani di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.

1. Kebiasaan minum air rebusan kayu secang

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat 80 orang (85.1%) responden yang kebiasaan minum air rebusan kayu secang pada kategor sering, dan terdapat 14 orang (14.9%) pada ketegori kadang-kadang. Dalam hal ini responden yang berada pada kategor sering adalah responden yang setiap saat minum air rebusan kayu secang atau hampir saja dijadikan sebagai air minum biasa. Setiap mau minum, maka yang diminum adalah air rebusan kayu secang. Sedangkan responden yang pada kategori kadang- kadang adalah responden yang minum air rebusan kayu secang pada waktu-waktu tertentu saja seperti 3 kali dalam sehari yaitu pada pagi hari, siang hari dan pada malam hari.

Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti di lapangan bahwa lebih banyak responden yang menjadikan air rebusan kayu secang sebagai minuman dikala haus, bahkan selalu dibawa saat

ke kebun atau dibawa kemana saja saat bekerja. Bahkan ada beberapa responden yang mengatakan bahwa rasa hausnya terasa tidak hilang bila minum air yang bukan air rebusan kayu secang.

2. Kebugaran

Untuk kebugaran responden yang diukur dengan menggunakan *Six minute walk test* . *Six minute walk test* adalah test uji jalan yang dilakukan selama 6 menit dengan latihan berdasarkan jumlah maksimalm yang diperoleh dari aktivitas sehari-hari. Menurut Nury (2011) dalam Ichasanna (2017) tes uji jalan 6 menit merupakan tes yang sangat populer dilakukan karena selain mudah dan murah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat 60 orang responden (63.8%) yang dapat mencapai 400-500 m dalam waktu 6 menit, dan 34 orang (36.2%) yang dapat berjalan sejauh 300-400 m dalam waktu 6 menit. Hal ini membuktikan bahwa kebiasaan minum air kayu secang memang memberikan efek yang positif terhadap tingkat kebugaran responden.

Hasil pengamatan peneliti saat pengukuran kebugaran para petani didapatkan bahwa para responden memang kelihatan sangat fit dan bugar serta dengan begitu santai berjalan selama 6 menit dan dapat menempuh jarakmulai dari 300 m sampai dengan 500 m. Menurut salah satu responden bahwa setiap hari mereka memang selalu berjalan kaki saat menuju ke lahan pertanian (sawah dan kebun). Lebih lanjut mereka mengatakan bahwa saat bertani mereka tidak merasa lelah atau capek dengan selalu minum air kayu secang.

3. Hubungan kebiasaan minum air rebusan kayu secang denga kebugaran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan sering minum air rebusan kayu secang, 21 orang (22.3%) yang kebugarannya 300-400 m/6s dan 59 orang (62.8%) yang kebugarannya 400-500 m/6s. Sedangkan responden yang kebiasaan minum air rebusan kayu secang kadang-kadang, 13 orang (36.2%) yang kebugarannya 300-400 m/6s dan 1 orang (1.1%) yang kebugarannya 400- 500 m/6s. Berdasarkan hasil uji Spearman Rho didapatkan nilai $p = 0.000 < \alpha$, artinya H_0 diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum air rebusan kayu Secang dengan kebugaran Petani di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. Artinya bahwa kebiasaan minum air rebusan kayu Secang



secara signifikan membuat para petani di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone menjadi bugar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang sering minum air rebusan kayu secang, maka akan memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari 80 orang yang sering minum air rebusan kayusecang, terdapat 59 orang (62.8%) yang dapat berjalan pada jarak 400-500m selama 6 menit. Sedangkan yang hanya kadang-kadang minum air rebusan kayu secang, terdapat 13 orang (36.2%) yang dapat berjalan sejauh 300-400 m dalam 6 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan minum air rebusan kayu secang secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran atau dapat membuat seseorang menjadi sehat dan bugar.

Hampir tidak ada perbedaan antara petani yang berumur diatas 40 atau dibawah 40, mereka sama-sama merasa bugar dan kuat dalam bertani dengan komsusmsi secara rutin air rebusan kayu Secang. Baik yang berumur >50 juga tetap merasa bugar dan kuat dalam bertani bila selalu mengkonsumsi air rebusan kayu Secang.

Kayu Secang mengandung sumber energi berupa karbohidrat yang dapat memberikan energi kepada tubuh, begitu juga dengan zat seperti Glikolisis yang merupakan jenis gula yang terdapat dalam kandungan Kayu Secang yang juga merupakan sumber energi kekuatan bagi tubuh. Kedua unsur ini akan bersinergi dengan kandungan *Brazellein* yang merupakan zat yang paling dominan dalam kayu Secang sebagai sumber energi (Sasmito, 2017).

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan selama penelitian berlangsung didapatkan bahwa masyarakat Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone sudah sejak dulu mempunyai kebiasaan mengkonsumsi rebusan Kayu Secang. Setiap air yang dimasak pasti ditambahkan beberapa potong kayu Secang. Selain sebagai pewarna minuman, air yang dicampurkan dengan kayu Secang lebih enak diminum dibandingkan dengan air biasa. Jadi secara turun temurun kayu Secang sudah dipakai untuk dicampur dengan air minum.

Sebelum ada air kemasan, masyarakat menggunakan kayu Secang untuk dicampurkan dengan air minum untuk acara hajatan, untuk memberikan warna khusus pada air minum yang akan disuguhkan kepada para tamu undangan. Namun sekarang setelah adanya air kemasan, air rebusan kayu Secang tetap disediakan sebagai air minum sehari-hari di rumah.

Untuk masyarakat yang berprofesi sebagai petani di Desa Aralle Kecamatan Kahu Kabupaten Bone, dari dulu juga meyakini bahwa dengan mengkonsumsi air rebusan kayu Secang, membuat badan mereka terasa lebih bertenaga dan lebih fit. Menurut penjelasan dari beberapa responden mengatakan bahwa dengan meminum air rebusan kayu Secang, mereka dapat bekerja di persawahan dari pagi sampai sore dengan tetap terasa kuat, tidak cepat lemas dan terasa selalu bertenaga. Dengan meminum air rebusan kayu Secang, mereka merasa tidak lelah dan selalu merasa bergairah dalam bekerja.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Farida (2016) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan minum air Secang terhadap Kebugaran penderita Hipertensi di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *True Eksperimental* dengan menggunakan kontrol dan kelompok intervensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Distribusi responden berdasarkan distribusi kebiasaan responden minum air rebusan kayu secang lebih banyak pada yang sering yaitu 80 orang (85.1%) dan yang kadang-kadang sebesar 14 orang (14.9%). Sedangkan yang tidak pernah itu tidak ada (0).
2. Distribusi responden berdasarkan kebugaran responden lebih banyak pada 400-500 m/6s yaitu 60 orang (63.8%), kemudian yang 300-400 m/6s sebanyak 34 orang (36.2).

Terdapat hubungan antara kebiasaan minum air rebusan kayu Secang dengan kebugaran petani di Desa Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone dengan nilai $p = 0.000 < \alpha$.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih kepada para tim yang sudah bersedia bekerja sama.

Daftar Pustaka

- Agustini, N.W.R., Kusmayati., 2007, Uji Aktivitas Senyawa Antibakteri dari Mikroalga (*Porphyridium cruentum*), *J Biod.* 8(1) : 48 – 53
- Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar



- Nasional Tahun 2007. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2007.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2010. Jakarta; Departemen Kesehatan RI; 2010.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar nasional 2013.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Depdiknas. (1999). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas. Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas.
- Dyvta E. et al., 2013, Extraction of Natural Dyes from Forest Trees and Their Application in Textiles, International Journal for Scientific Research and Development, 1(3), pp.561-65
- Muchtadi TR. 1997. Teknologi Proses Pengolahan Pangan. Bogor : PAU Pangan dan Gizi IPB. Muchtadi TR dan Sugiono. 1992. Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan. Bogor : PAU Pangan dan Gizi IPB
- Sarumathy. K., M.S.D. Rajan, T. Vijay and A. Dharani, 2011, In Vitro Study on Antioxidant Activity and Phytochemical Analysis of *Caesalpinia sappan*, International Journal of Institutional Pharmacy and Life Sciences, 1(1), pp.31-39.
- Sarumathy K. et al., 2011, Antioxidant and Hepatoprotective Effects of *Caesalpinia sappan* against Acetaminophen-Induced Hepatotoxicity in Rast, International Journal of Pharmacology and Therapeutics, pp.19-31. Srilakshmi V. Et al., 2010, Hepatoprotective Properties of *Caesalpinia sappan* Linn. Heartwood an Carbon Tetrachloride Induced Toxicity, Indian Journal of Experimental Biology, 48, pp.
- Zerrudo, J.V. (1999). *Caesalpinia sappan* L. dalam Lemmens, R., Wulijani, N. PROSEA: Sumber Daya Nabati Asia Tenggara 3, Tumbuhan-tumbuhan Penghasil Warna dan Tanin, Balai Pustaka, Jakarta