

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Teh merupakan salah satu minuman yang sangat populer di dunia. Teh dibuat dari pucuk daun muda tanaman teh (*camelia sinesis* L.Kuntze). Berdasarkan proses pengolahannya, secara tradisional produk teh dibagi menjadi 3 jenis, yaitu teh hijau, teh oolong, dan teh hitam. Sekitar 76% - 78% teh hitam diproduksi dan dikonsumsi di seluruh dunia, 20% - 22% teh hijau dan kurang dari 2% teh oolong. Teh hijau banyak dikonsumsi oleh masyarakat Asia terutama China dan Jepang, sedangkan teh hitam populer di negara-negara Barat. Sementara, teh oolong hanya diproduksi di negeri China (Hartoyo, 2003; McKay, 2002).

Selain sebagai minuman yang menyegarkan, teh telah lama diyakini memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh. Pada masyarakat pedesaan, seduhan teh yang kental biasa digunakan dalam usaha pertolongan awal pada penderita diare. Bahkan di daerah tertentu, seduhan teh diyakini bermanfaat sebagai obat kuat dan membuat awet muda (Hartoyo, 2003).

Seiring dengan perkembangan ilmu pangan yang makin maju, khasiat minum teh pun makin banyak diketahui. Hal ini mendorong konsumsi teh dari tahun ke tahun. Di Inggris misalnya mencapai 2,5 kg/kapita/tahun, di Irlandia bertengger pada angka 3,5 kg/kapita/tahun, Pakistan dan India berturut-turut pada posisi 1,0 kg dan 0,6 kg/kapita/tahun. Bagaimana dengan Indonesia? Masih sangat

rendah konsumsinya, yakni baru mencapai 0,2 kg/kapita/tahun, tak sampai 10 persen dari konsumsi masyarakat Inggris. Padahal, Indonesia merupakan penghasil teh kelima terbesar di dunia setelah India, Cina, Sri Lanka dan Kenya (Fulder, 2004).

Diduga penyebab rendahnya tingkat konsumsi teh di Indonesia karena masyarakat belum banyak yang tahu tentang khasiat teh bagi kesehatan. Walau minum teh sudah menjadi semacam budaya setidaknya di kalangan masyarakat Jawa, namun teh belum menjadi primadona untuk masyarakat kebanyakan di Indonesia. Masih lebih banyak konsumen yang memilih *soft drink* alias minuman ringan yang memiliki rasa teh, daripada minum teh yang sebenarnya (Fulder, 2004).

Beberapa tahun terakhir, teh mendapat banyak perhatian berkaitan dengan sifat potensial fisiologis-nya sebagai *antimutagenik* dan *antitumorigenik*. Studi epidemiologi juga menunjukkan bahwa tingginya konsumsi teh memiliki hubungan negatif dengan terjadinya penyakit jantung koroner (PJK) dan kanker. Dalam arti, makin tinggi suatu komunitas mengkonsumsi teh, maka kasus penderita PJK dan kanker makin sedikit dijumpai (Hartoyo, 2003).

Pengaruhnya terhadap kesehatan ini, dari berbagai penelitian diketahui terutama disebabkan oleh adanya kandungan *flavonoid* teh yang disebut dengan *katekin*. Katekin teh ini memiliki sifat antioksidatif yang berperan dalam melawan radikal bebas yang sangat berbahaya bagi tubuh karena dapat menimbulkan berbagai penyakit (Hartoyo, 2003).

Zat bioaktif dalam teh bermanfaat bagi tubuh tidak hanya berupa katekin. Ada satu jenis asam amino bebas yang disebut *L-theanin*, yang telah terbukti bermanfaat untuk mengurangi stres, menurunkan tekanan darah tinggi, dan bahkan bermanfaat meningkatkan daya ingat seseorang. Di Jepang, theanin telah diproduksi secara komersial dalam bentuk suplemen kesehatan atau diaplikasikan dalam berbagai produk pangan (Hartoyo, 2003).

Selain itu, hasil penelitian *The American Journal of Clinical Nutrition* belum lama ini, menemukan khasiat teh hijau untuk melangsingkan tubuh. Ternyata, paduan kafein dan teh hijau yang sesuai takaran, mampu membakar 4% kalori lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berdiet dengan menggunakan *placebo*. Di samping itu, teh hijau pun diakui ampuh mencegah gigi berlubang, lantaran mengandung *fluoride* alami (Fulder, 2004).

Sekalipun memiliki banyak manfaat, perlu diingat bahwa teh juga mengandung kafein. Jika dikonsumsi secara berlebihan, ia dapat menyebabkan beberapa gangguan, seperti insomnia, kecemasan, dan ketidakteraturan denyut jantung. Namun, kandungan kafein dalam teh masih tetap lebih rendah jika dibandingkan dengan kopi atau minuman ringan bersoda (Fulder, 2004).

Selain kafein, teh juga mengandung *flavonoid*, yang dapat menghambat penyerapan zat besi dari unsur-unsur tumbuhan (nonheme) seperti sayur dan buah. Namun, zat besi dari daging-dagingan (heme) tidak terpengaruh penyerapannya (Fulder, 2004).

Baik teh hijau maupun teh hitam mengandung *flavonoid*. Keduanya berpotensi untuk menghambat penyerapan besi nonheme. Dengan latar belakang

tersebut di atas, penulis merasa perlu meneliti lebih jauh pengaruh konsumsi teh hitam secara teratur terhadap absorpsi besi nonheme dan kadar hemoglobin plasma dalam tubuh.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah konsumsi teh hitam secara teratur dapat menurunkan kadar besi nonheme dalam plasma dan apa pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin plasma.

C. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah dan wawasan pengetahuan tentang pengaruh konsumsi teh hitam secara teratur terhadap kadar besi nonheme dan kadar hemoglobin dalam plasma.

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh hitam terhadap absorpsi besi nonheme dan kadar hemoglobin dalam plasma .