

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teh (*Camellia sinensis*) merupakan minuman yang banyak dikenal dan menjadi minuman yang paling sering untuk dikonsumsi di Indonesia. Minuman yang paling banyak dikonsumsi setelah air putih adalah teh. Teh ini sendiri diminati oleh berbagai jenis kalangan orang. Teh menjadi salah satu komoditi hasil perkebunan yang tinggi di Indonesia. Teh di Indonesia seringkali digunakan sebagai minuman yang dinilai lebih dibandingkan minuman lainnya karena teh kaya akan vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Teh juga memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan yang telah diakui oleh pakar gizi (BPS, 2019). Indonesia merupakan produsen teh terbesar nomor tujuh di dunia dan menyumbang 2,3% total produksi teh diseluruh dunia (Rezamela *et al.*, 2020).

Indonesia menjadi salah satu Negara yang memiliki kekayaan hayati terbesar yaitu lebih dari 30.000 spesies tanaman. Saat ini, terdapat 7.000 spesies tanaman yang diketahui memiliki manfaat, namun hanya kurang dari 300 tanaman yang telah dipergunakan sebagai bahan baku industri. Penduduk dunia masih menggantungkan pengobatan tradisional dan herbal untuk menyembuhkan penyakit maupun mendukung kesehatan tubuh mereka. Hal itu menunjukkan karena adanya identifikasi senyawa bioaktif yang memiliki manfaat baik dari senyawa tersebut yang menunjang kesehatan (Mukhriani, 2014). Tanaman herbal adalah tanaman yang diketahui dan telah diidentifikasi oleh manusia yang memiliki manfaat untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit tertentu karena keberadaan senyawa aktif yang terdapat didalamnya (Hidayanto & Ardi, 2015).

Konsumsi teh yang besar dikalangan masyarakat Indonesia menjadikan tanaman herbal akan divisualkan dalam bentuk teh sehingga dapat diterima oleh masyarakat dari segi bentuk dan rasa sehingga disebut dengan teh herbal. Teh herbal atau dalam bahasa inggris juga disebut dengan *tisane* menjadi sebutan untuk minuman dari ramuan bagian tanaman herbal yaitu daun, bunga, biji, akar ataupun buahnya yang

dikeringkan dan perlu diketahui bahwa teh herbal sama sekali tidak mengandung *Camellia sinensis* (Chandra *et al.*, 2015).

Banyak sekali faktor mempengaruhi kenaikan berat badan yang dapat menimbulkan obesitas seperti genetik dan lingkungan. Hal ini diketahui bahwa memiliki faktor resiko yang sangat besar untuk masalah *lifestyle*. Obesitas sudah dinyatakan perlu diperhatikan sebagai masalah kesehatan di dunia. Orang dewasa usia 18 tahun ke atas di Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 13,5%, sedangkan yang mengalami obesitas dengan BMI ≥ 25 28,7% dan obesitas dengan BMI ≥ 27 15,4%. Pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 18,8% mengalami kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas salah satunya kebiasaan makan dan perilaku makan. Walaupun masalah mengenai kelebihan berat badan dan obesitas sudah semakin disadari, perubahan kebiasaan makan dan perilaku makan sulit untuk dirubah (Narang & Khedkar, 2020). Banyak sekali yang ingin mengetahui strategi alternatif dalam menanggulangi masalah berat badan. Salah satu bahan alami yang sudah ditemukan dan sering disebutkan adalah Teh. Beberapa penelitian telah memberikan hasil bahwa kandungan katekin dalam teh dan aktifitas fisik yang bersamaan dapat memberikan manfaat mengurangi berat badan (Dias *et al.*, 2013). Komponen aktif yang terdapat dalam teh dapat memberikan manfaat kesehatan diluar dari zat-zat gizi lain yang terdapat didalam teh itu sendiri. Maka dari itu, teh ini dapat dijadikan sebagai pangan fungsional (Suter, 2013).

Di Indonesia sendiri, *statement* mengenai manfaat yang diberikan dari konsumsi produk botani seperti *herbal tea* menggiring opini masyarakat kepada kata-kata “natural” dan “aman”. Beberapa penelitian menemukan bahwa hal tersebut mempengaruhi tingginya tingkat konsumsi bahan pangan yang berhubungan dengan botani dan hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan manusia (Liu *et al.*, 2019). Secara ideal, teh seharusnya bebas dari kontaminasi seperti contohnya logam berat yang dapat menyebabkan toksisitas dan berbahaya bagi tubuh manusia. Hal itu disebabkan karena teh memiliki sifat alami yaitu *non-biodegradable*. Namun

tidak dapat dipungkiri bahwa teh juga rentan terhadap kontaminasi logam berat saat proses pertumbuhan, proses pengolahan ataupun pada keduanya (Ghuniem, 2019).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka identifikasi masalah yang didapat sebagai berikut :

- a. Apa saja senyawa bioaktif yang memiliki bukti kuat pada Teh (*Camelia sinensis*) dan tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan daunnya dan memiliki potensi dalam pencegahan resiko obesitas ?
- b. Bagaimana terjadinya mekanisme pencegahan resiko obesitas pada konsumsi Teh (*Camellia sinensis*) dan tanaman herbal ?
- c. Apa saja keamanan pangan yang perlu diperhatikan saat mengkonsumsi Teh (*Camelia sinensis*) dan tanaman herbal ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang diambil dari hasil identifikasi masalah diatas adalah untuk mengidentifikasi mekanisme teh (*Camelia sinensis*) dan tanaman herbal dalam bentuk daun yang dapat dijadikan dalam bentuk teh ketika dikonsumsi dapat mencegah resiko obesitas, melalui senyawa aktif yang terdapat di dalamnya, dengan memperhatikan keamanan pangan.