

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Selain masalah kesehatan, masalah penampilan turut diperhatikan dalam dasawarsa terakhir ini, tidak sedikit masyarakat baik dari semua kalangan khususnya remaja yang memperhatikan masalah tubuh ideal. Secara umum, orang biasanya menilai tubuh ideal, dilihat dari berat badan (Azwar, 2004).

Berat badan yang tidak ideal memberikan ketidaknyamanan pada seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial, pekerjaan, dan bahkan keluarga. Banyak cara yang dilakukan agar seseorang mendapatkan berat badan ideal seperti diet, olahraga, atau kombinasi keduanya (Pestacello and Van Heest, 2000). Akhir-akhir ini banyak sekali produk-produk penurun berat badan. Namun, hasilnya beragam, dari berhasil total hingga justru menambah masalah baru karena selain gagal juga menimbulkan banyak efek samping (Yoice, 2007).

Berdasarkan data yang diterima oleh WHO (*World Health Organization*), kian hari semakin bertambah jumlah penderita yang mengalami masalah kelebihan berat badan. Menurut data penelitian terakhir di Amerika Serikat sekitar 30% orang dewasa menderita obesitas (Ade, 2006).

Obesitas dapat meningkatkan risiko diabetes, hiperlipidemia, hipertensi, dan bahkan menyebabkan peningkatan risiko kematian (Nagao, 2005). Obesitas telah menjadi epidemi global dan prevalensi kelebihan berat badan yang terus meningkat (Almajwal et.al, 2009). Hal itu terjadi karena adanya perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat dari sekelompok masyarakat (makan berlebih dan kurang aktivitas), sehingga kelebihan energi disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh, terutama di dalam viseral dan subkutan.

Salah satu bahan pangan yang menguntungkan bagi kesehatan adalah teh (*Camellia sinensis*). Teh telah dipakai sebagai minuman sehari-hari sejak ribuan tahun yang lalu di Cina, dan sekarang teh merupakan minuman kedua yang paling banyak dikonsumsi manusia setelah air (Weisburger, 1999). Berbagai jenis teh

memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, misalnya teh oolong (*oolong tea*). Teh oolong sendiri berasal dari pohon yang sama dengan teh biasa (*Camellia sinensis*), namun mengalami proses pemanasan atau fermentasi singkat (setengah fermentasi) terlebih dahulu untuk mencegah oksidasi.

Teh memiliki kandungan kimia, antara lain: katekin, kafein, dan *L-theanin*. Katekin terbagi menjadi 4 macam yaitu epikatekin, epikatekingalat, epigalokatekin dan epigalokatekingalat. Epigalokatekingalat (EGCG) merupakan komponen utama yang dapat ditemui dalam daun teh dan mempunyai khasiat sebagai penurun berat badan atau obesitas (Brannon, 2008).

Sebuah penelitian He, *et.al* pada tahun 2009 dilakukan pemberian teh oolong 8 gr per hari selama 6 minggu pada 102 subjek penelitian di kota Fuzhou, China didapatkan hasil bahwa teh oolong dapat menurunkan kadar lemak yang dapat menurunkan berat badan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa teh oolong berefek menurunkan berat badan pada laki-laki dewasa muda dengan berat badan lebih dari normal.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Apakah pemberian seduhan teh Oolong (*Camellia sinensis*) menurunkan berat badan pada laki-laki dewasa muda dengan berat badan lebih dari normal.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Mengetahui efek pemberian seduhan teh Oolong 8 gr per hari selama 6 minggu dalam menurunkan berat badan pada laki-laki dewasa muda dengan berat badan lebih dari normal.

### 1.3.2 Tujuan Penelitian

Menilai efek pemberian seduhan teh oolong terhadap berat badan pada laki-laki dewasa muda dengan berat badan lebih dari normal.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah pengetahuan tentang peran teh Oolong dalam membantu menurunkan berat badan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- Memberikan informasi ilmiah kepada masyarakat mengenai teh Oolong sebagai terapi suportif dalam menurunkan berat badan.
- Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam bidang penelitian.

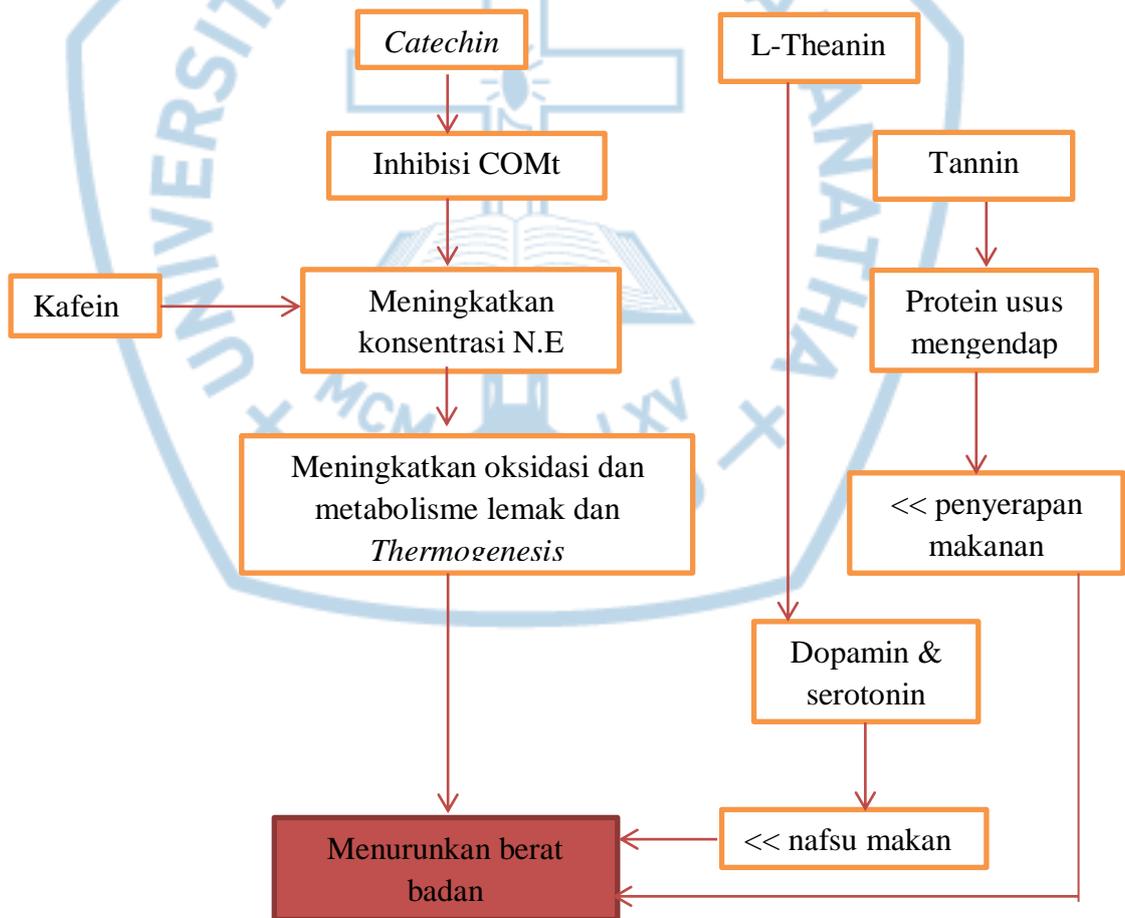
## 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

### 1.5.1 Kerangka Pemikiran

Teh oolong dipercaya dapat membantu proses penurunan berat badan. Kandungan teh oolong yang berkhasiat dalam proses penurunan berat badan adalah *catechin*. *Catechin* ini merupakan salah satu antioksidan yang dapat menstimulasi metabolisme tubuh. *Catechin* bekerja dengan cara menghambat *Cahechol-O-methyltransferase* (COMt) yang dapat meningkatkan konsentrasi *norepinephrine*. Peningkatan konsentrasi *norepinephrine* tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan *thermogenesis* dan oksidasi lemak yang pada akhirnya dapat menurunkan berat badan.

Kafein memiliki berbagai fungsi dalam memecahkan lemak dalam tubuh. Pertama, kafein merangsang sistem saraf untuk mengirimkan sinyal ke jaringan-jaringan lemak agar memecahkan lemak. Kemudian, kafein juga meningkatkan hormon adrenalin yang menyebar ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah hingga ke jaringan lemak dan kemudian memecahkan lemak-lemak dan membuangnya kembali ke pembuluh darah.

*L-theanin* juga dapat memengaruhi neurotransmitter pada otak yang dapat memengaruhi tingkat dopamin dan serotonin yang mengirim sinyal rasa aman pada otak kita. Semakin banyak kita minum teh, semakin kuat otak kita meyakinkan bahwa kita tidak lapar. (Cabrerera *et.al*, 2006).



**Gambar 1.1 Kerangka Konsep**

### 1.5.2 Hipotesis Penelitian

Pemberian seduhan teh Oolong (*Camellia sinensis*) menurunkan berat badan pada laki-laki dewasa muda dengan berat badan lebih dari normal.

