

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut data *Head of Researches Brand Research*, teh merupakan salah satu minuman yang paling populer di dunia. Indonesia merupakan negara penghasil teh terbesar keenam di dunia dengan tingkat konsumsi teh orang Indonesia mencapai 0,8 kg/kapita/tahun (Machmud, 2006).

Teh adalah minuman yang sangat akrab dalam kehidupan sehari-hari. Dalam masyarakat Indonesia, teh hampir menjadi salah satu minuman utama. Sehabis makan jika tidak minum air putih, pasti minum teh. Begitu juga jika makan di restoran maupun warung di pinggir jalan (Ajisaka, 2012).

Kebiasaan mengkonsumsi teh mungkin sudah tidak asing lagi bagi kita, bahkan teh menjadi minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia termasuk di Indonesia. Minuman berwarna coklat ini umum menjadi minuman untuk menjamu tamu, aromanya yang harum serta rasanya yang khas membuat minuman ini banyak dikonsumsi. Mengkonsumsi teh sehabis makanpun merupakan kebiasaan yang umum di masyarakat, khususnya di pulau Jawa. Teh sangat mudah diperoleh baik yang berupa teh celup maupun yang sudah siap saji dalam kemasan teh botol maupun teh kotak, dengan harga yang cukup terjangkau (Wardani, 2012).

Hal tersebut juga terjadi di kalangan mahasiswa yang kebanyakan hidup merantau di Surabaya. Gaya hidup praktis sering dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam memilih produk teh, banyak ragam dan cara dilakukan mulai dari menyeduh

hingga yang paling mudah yaitu membeli teh yang sudah dalam bentuk jadi seperti teh dalam kemasan. Meski begitu kebiasaan sebagai mahasiswa seringkali melupakan manfaat teh dan lebih memilih harga dan rasa (Arizka, 2013).

Daun teh mengandung kafein (2-3%), theobromin, theofilin, tanin, xanthine, adenine, minyak atsiri, kuersetin, naringenin, dan natural fluoride. Kafein mempunyai efek berkebalikan dari polifenol yaitu, menaikkan kadar enzim xanthine oxidase sehingga menurunkan kadar asam urat darah (Lelyana, 2008). Di dalam minuman teh mengandung kurang lebih 40 mg kafein (Yosef, 2008). Senyawa utama yang di kandung teh adalah katekin, yaitu suatu turunan tanin terkondensasi yang juga dikenal sebagai senyawa polifenol karena banyaknya gugus fungsi hidroksil yang dimilikinya. Selain itu teh juga mengandung alkaloid kafein bersama dengan polifenol, teh akan membentuk rasa yang menyegarkan (Kustamiyati, 2006).

Konsumsi kafein adalah hal yang umum dalam masyarakat modern. Di sebagian besar belahan dunia, orang-orang mengonsumsi kafein tanpa memandang usia dan status ekonomi. Kafein sendiri terdapat dalam minuman seperti kopi, teh, minuman ringan, minuman energi, coklat, dan lainnya. Semua produk ini mengandung zat dari kelompok *xanthenes* (kafein, theofilin, teobromin). Kafein (*1,3,7-trimethyl-xanthine*) adalah *methylxanthine* yang merupakan inhibitor kompetitif dari *xanthine oxidase*. Kafein dapat memberikan suatu efek proteksi terhadap asam urat yang mirip dengan kerja allopurinol (Terkeltaub, 2012).

Asam urat merupakan hasil akhir dari metabolisme purin (*adenine* dan *guanine*) yang dihasilkan dalam jaringan yang mengandung xanthine oxidase terutama di hati, usus halus dan ginjal. Sumber asam urat pada manusia terdapat pada proses endogen

dan eksogen. Meningkatnya asam urat yang berlebihan juga disebabkan karena kelebihan pembentukan asam urat di dalam tubuh atau terhambatnya pembuangan asam urat oleh tubuh (Lelyana, 2008). Kondisi dimana terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah disebut hiperurisemia. Asam urat dalam darah yang berlebih dapat membentuk kristal padat di dalam sendi hingga akhirnya menimbulkan penyakit yang disebut asam urat atau gout. Jika tidak diobati, kristal asam urat dapat menimbulkan berbagai penyakit atau kondisi berbahaya lainnya. Bahaya asam urat yang tidak diobati ialah dapat menyebabkan penumpukan kristal asam urat di bawah kulit hingga akhirnya membentuk benjolan kecil berwarna putih atau kuning yang disebut tophi. Tophi bisa muncul di ibu jari kaki, siku, lengan, telinga, jari tangan, lutut, tumit, atau sepanjang punggung pergelangan kaki. Tophi biasanya tidak menimbulkan nyeri. Namun, jika serangan asam urat datang, tophi bisa meradang menjadi bengkak dan terasa sakit. Selain itu, tophi juga dapat menciptakan cairan seperti pasta gigi, hingga membuat penderitanya kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari. Asam urat dapat menumpuk di ginjal hingga menyebabkan batu ginjal. Batu ginjal yang disebabkan oleh asam urat dalam darah dapat mengganggu fungsi ginjal. Serangan asam urat akan berkepanjangan dan sering terjadi. Akibatnya, kemungkinan jaringan sendi menjadi rusak permanen akan meningkat. Bahaya asam urat bahkan bisa membuat sendi bengkok dan tidak bisa bergerak. Serangan asam urat paling sering terjadi pada malam hari. Nyeri asam urat yang terus-menerus bisa membuat penderitanya mengalami gangguan tidur. Rasa sakit dari serangan asam urat dapat membuat penderitanya susah berjalan, hingga mengakibatkan kerusakan sendi atau cacat permanen. Bahaya asam urat seperti kurang tidur, kesulitan melakukan

pekerjaan sehari-hari, hingga cacat permanen. Pada dasarnya dapat menyebabkan kelelahan, stres, perubahan suasana hati, atau depresi. Selain berbagai penyakit di atas, bahaya asam urat juga bisa menimbulkan penyakit katarak, sindrom mata kering, atau pengkristalan asam urat di dalam paru-paru (Misnadiarly, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk meneliti atau mengetahui pengaruh kebiasaan mengkonsumsi teh terhadap kadar asam urat darah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh kebiasaan mengkonsumsi teh terhadap kadar asam urat darah?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan mengkonsumsi teh terhadap kadar asam urat darah.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui perbedaan kadar asam urat dalam darah pada orang yang terbiasa mengkonsumsi teh sering dan jarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dan wacana bagi kita untuk menambah informasi tentang pengaruh kebiasaan mengkonsumsi teh terhadap kadar asam urat darah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat merubah kebiasaan sehingga bisa memperbaiki pola hidup masyarakat.