

PROMOSI KESEHATAN MASYARAKAT DENGAN TEH HIJAU SEBAGAI PENJAGA KEBUGARAN TUBUH

Sardjiman¹⁾ Rolando Rahardjoputro²⁾ Nova Rahma Widyaningrum³⁾

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jayawijaya No.11 Surakarta 57129

³ Prodi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum, Jl. Ringroad KM 03, Surakarta 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 12/05/2023

Diterima: 22/05/2023

Diterbitkan: 07/06/2023

ABSTRAK

Teh hijau telah lama digunakan oleh masyarakat sebagai minuman hangat untuk bersantai maupun sebagai pengobatan beberapa masalah kesehatan tertentu. Berbagai khasiat teh hijau terhadap tubuh menempatkan teh hijau sebagai salah satu minuman pilihan untuk kesehatan tubuh. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan promosi kesehatan terhadap masyarakat dengan mendemonstrasikan minuman teh hijau. Peserta pengabdian masyarakat akan diberikan demonstrasi berupa minuman teh hijau kemasan. Pemberian informasi mengenai teh hijau dilakukan secara presentasi melalui bantuan leaflet dengan kegiatan demonstrasi minuman teh hijau di akhir kegiatan. Setelah demonstrasi, peserta akan diberikan bingkisan berupa teh hijau untuk dikonsumsi di rumah. Teh hijau yang digunakan untuk demonstrasi adalah teh hijau bermerek dagang yang telah mendapatkan lisensi dari Badan POM Republik Indonesia. Peserta kegiatan mengikuti jalannya acara dengan baik dan antusias. Monitoring dan evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan terhadap materi yang telah diberikan

Kata Kunci: Teh Hijau, Kesehatan, Kebugaran

Korespondensi

Email:

rolan.farmasi@gmail.com

ABSTRACT

Green tea has long been used as a warm drink to relax and as a treatment for certain health problems. The various properties of green tea place it one of the drinks of choice for body health. In this community service activity, the team promoting for the community by demonstrating green tea drinks. Community service participants will give a demonstration in the form of packaged green tea drinks. Providing information about green tea was carried out in a presentation manner through the help of leaflets with demonstrations of green tea drinks at the end of the activity. After the demonstration, participants will be given gifts like green tea to their homes. The green tea used for the demonstration is a trademarked green tea that has obtained a license from the POM of the Republic of Indonesia. The activity participants followed the course of the event well and enthusiastically. Evaluation of activities was carried out with the result that there was an increase in the participants' knowledge of the material

Keywords: Green Tea, Health, Fitness

PENDAHULUAN

Minuman teh merupakan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di seluruh dunia, selain air putih, dengan konsumsi per kapita rata – rata 120 ml/hari. Sebanyak 76% - 78% teh yang dihasilkan dan dikonsumsi di seluruh dunia adalah teh hitam 20%, teh hijau 22%, dan sisanya teh oolong 2% (Lipton Institute of Tea) (Wulandari & Rahmanisa, 2016). Teh telah lama dikenal sebagai minuman yang mempunyai citarasa khas serta berkhasiat bagi kesehatan. Budaya minum teh dimulai sejak tahun 2737 sebelum Masehi di Cina. Di Indonesia, teh dikenal sejak tahun 1686 ketika seorang Belanda bernama Dr. Andreas Cleyer membawanya ke Indonesia (Wulandari & Rahmanisa, 2016).

Berdasarkan proses fermentasinya, teh dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu teh hitam, teh merah, teh hijau dan teh putih. Teh kualitas terbaik adalah teh yang berasal dari pucuk daun atau daun teh muda yang belum mekar. Teh hitam dihasilkan oleh proses fermentasi sempurna, teh merah melalui proses semi fermentasi, sedangkan teh hijau diproses tanpa proses fermentasi, demikian pula dengan teh putih (Marie, *et al*, 2005). Zat – zat yang terkandung dalam teh baik yang volatil maupun non-volatil diantaranya adalah polifenol, metilxantin, asam amino, peptida, komponen organik lain, asam tannin, vitamin C, vitamin E, vitamin K, beta karoten, kalium, magnesium, mangan, florida, zink, selenium, tembaga, besi, kalsium, kafein (Pambudi, J, 2009).

Teh hijau (*Camellia sinensis*) telah lama dikenal banyak orang memiliki berbagai khasiat kesehatan. Salah satu contoh yang paling terkenal adalah digunakan sebagai terapi penurunan berat badan pada pasien obesitas maupun promosi kecantikan. Tradisional Chinese Medicine atau yang sering kita kenal dengan Pengobatan Tradisional Cina, menganjurkan konsumsi minuman teh hijau untuk pencegahan berbagai penyakit serta menghindarkan tubuh terhadap berbagai masalah kesehatan (Brannon, 2007). Fakta yang menguatkan dalam jurnal penelitian oleh Kuriyama et al (2006) dari Universitas Tohoku di Jepang menyimpulkan bahwa teh hijau dapat mengurangi angka kematian akibat penyakit kardiovaskular. Penelitian ini diterbitkan dalam *Journal of the American Medical Association* (JAMA).

Teh hijau mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin dimana meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epikatekin galat, dan galat gallothechin. EGCG dianggap sebagai katekin yang paling aktif secara farmakologi (Wulandari & Rahmanisa, 2016). Katekin ini mampu mengurangi resiko penyakit jantung, membunuh sel tumor, dan menghambat pertumbuhan pertumbuhan sel kanker paru – paru, kanker usus, terutama sel kanker kulit (Brannon, 2007; Widiyanto, 2022). Selain itu katekin juga dapat membantu melancarkan proses pencernaan makanan melalui stimulasi peristalsis dan produksi cairan pencernaan, serta memperlancar metabolisme tubuh yang dapat membantu dalam proses penurunan berat badan (Wulandari & Rahmanisa, 2016). Kemampuan senyawa katekin telah dibuktikan sebagai antioksidan telah banyak dibuktikan dengan kekuatan 100 kali lebih tinggi daripada vitamin C dan 25 kali lebih efektif daripada vitamin E (Syah, 2006).

Manfaat yang banyak dari teh hijau untuk kesehatan tubuh manusia ini perlu untuk dipromosikan kepada masyarakat luas dengan maksud meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara umum. Target yang dipilih untuk kegiatan promosi kesehatan adalah ibu – ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok tertentu. Ibu – ibu rumah tangga

lebih banyak memiliki akses untuk menyebarluaskan informasi yang telah diterimanya kepada orang lain baik kepada keluarganya atau masyarakat disekitar tempat tinggalnya.

METODE

Lokasi kegiatan penyuluhan dilakukan di Kelompok Dawis Anggrek, Desa Mertoudan, RT.08/RW.09, Kelurahan Mojosongo, Kota Surakarta. Target peserta lebih kurang 30 orang yang terdiri dari ibu – ibu rumah tangga kelompok Dawis berumur antara 18 – 60 tahun. Adapun rencana pelaksanaan kegiatan akan dilaksanakan pada bulan September 2021 – Mei 2022. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metod presentasi, diskusi dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Teh hijau merupakan minuman herbal alami yang biasa diminum oleh masyarakat Indonesia dalam setiap kesempatan dan di segala tempat. Penetrasi masyarakat untuk meminum minuman teh hijau sangat tinggi karena familiar dengan minuman ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dawis (Dasa Wisma) Anggrek, Kelurahan Mojosongo, Kota Surakarta yang rutin melakukan pertemuan di perumahanarganya. Semua anggota dawis Anggrek merupakan ibu – ibu yang sebagian besar telah berumah tangga. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta kegiatan yang semuanya anggota ibu – ibu Dawis Anggrek.

Kegiatan berlangsung dengan pemaparan singkat materi oleh pemateri. Materi yang diberikan dikemas sederhana dan menarik dengan alat bantu leaflet. Sesi berikutnya yaitu tanya jawab antara pemateri dengan peserta kegiatan. Salah satu warga bertanya apa bedanya teh hijau dengan teh kebanyakan. Pemateri menjawab pertanyaan penanya bahwa teh hijau berbeda dengan teh kebanyakan (yang umumnya teh hitam) karena teh hijau mengalami proses fermentasi yang lebih singkat dibandingkan teh hitam. Kegiatan evaluasi terhadap materi penyuluhan dilakukan dengan metode pretest dan posttest dengan mengambil responden sebanyak 5 peserta. Sebelum penyuluhan dilakukan tingkat pemahaman peserta kegiatan adalah 33%. Setelah penyuluhan dilakukan tingkat pemahaman peserta kegiatan naik menjadi 73%. Tingkat pemahaman peserta kegiatan setelah paparan materi tentang teh hijau meningkat sebanyak 40%.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

PEMBAHASAN

Promosi kesehatan masyarakat merupakan kegiatan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui sosialisasi, penyuluhan, atau workshop yang dilaksanakan melalui daring maupun luring. Promosi kesehatan masyarakat dilakukan dengan harapan terwujudnya masyarakat yang sadar akan kesehatan individu maupun komunitasnya. Promosi kesehatan masyarakat yang dilaksanakan adalah melalui sosialisasi minuman teh hijau yang sehat. Minuman teh hijau yang sehat didapatkan dari menyeduh teh hijau dengan air panas tanpa menggunakan gula, atau dengan gula terbatas. Pemberian gula pasir ataupun pemanis dalam minuman teh hijau sebaiknya dibatasi karena pemanis yang berlebihan dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan untuk jangka panjang.

Materi promosi kesehatan yang diberikan berupa definisi teh hijau, perbedaan teh hijau dengan teh hitam, manfaat mengonsumsi teh hijau secara rutin dengan takaran wajar sehari – hari, dan peluang bisnis teh hijau untuk dikembangkan ke bidang wirausaha. Minuman teh hijau mempunyai peluang besar dibisniskan karena telah mempunyai citra baik di masyarakat khususnya penggemar minuman teh.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat oleh Adhy *et al.* (2019) telah memberikan sumbangsih pelatihan pembuatan inovasi variasi olahan teh hijau. Teh hijau berpotensi menjadi lahan bisnis yang potensial apabila dapat mengolahnya dengan baik. Mengingat banyaknya kandungan bahan aktif berkhasiat dalam teh hijau sehingga potensi terhadap peningkatan kesehatan tubuh konsumen sangat tinggi. Flavonoid merupakan salah satu bahan aktif berkhasiat dalam teh hijau.

Teh hijau juga bermanfaat dalam meningkatkan memori atau daya ingat. Penelitian pada tikus percobaan yang diinduksi oleh etanol untuk merusak hipokampusnya kemudian diberikan ekstrak teh hijau memperlihatkan efek melindungi dan meningkatkan memori spasial tikus percobaan. Zat yang diyakini memberikan efek ini adalah katekin atau EGCG (Ramadhan *et al.*, 2014). Teh hijau mempunyai khasiat sebagai anti stress oksidatif. Hipertensi dan dislipidemia merupakan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh stress oksidatif. Teh hijau dapat menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol total secara signifikan (Riyani *et al.*, 2021).

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berisi pertanyaan kepada peserta kegiatan. Hasil monitoring dan evaluasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap materi yang diberikan. Harapan tim pengabdian masyarakat bahwa peserta kegiatan promosi kesehatan ini dapat mengaplikasikan materi – materi yang diberikan dan menyebarkannya kepada keluarga maupun kerabat – kerabatnya.

SIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan teh hijau sebagai penjaga kebugaran tubuh telah berlangsung dengan baik. Peserta kegiatan mengikuti jalannya acara hingga selesai dan antusias. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap materi penyuluhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu

kegiatan ini khususnya kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta atas dukungan administrasi dan dana yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhy, S. (2020, June). Pelatihan Pembuatan Inovasi Variasi Olahan Teh Hijau, Pengujian Kandungan Flavonoid Dan Antioksidan Variasi Olahan Teh Hijau Di Desa Kaliprau. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020* (Vol. 1, No. 1).
- Brannon. "Green Tea: New Benefit from an Old favorite." Nutrition Dimention Inc; 2007; 1-6.
- Kuriyama S, Shimazu T, Ohmori K, Kikuchi N, Nakaya N, Nishino Y, Tsubono Y, Tsuji I. Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: the Ohsaki study. *JAMA*. 2006 Sep 13;296(10):1255-65. doi: 10.1001/jama.296.10.1255. PMID: 16968850.
- Marie, Pierre st, dan Onge. "Dietary Fats, Teas, Dairy, and Nuts : Potential Functional Foods for Wight Control." *Am J Clin Nutr*. 2005; 81:7-15.
- Pambudi, J. Potensi Teh sebagai Sumber Zat Gizi dan Peranannya dalam Kesehatan. Jakarta : Lembaga Riset Perkebunan Indonesia, Departemen Kesehatan dan kesejahteraan Sosial RI; 2009.
- Ramadhan, P. A., Narwanto, M. I., & Sofiana, K. D. (2014). Efek Ekstrak Teh Hijau (*Camellia sinensis*) terhadap Memori Kerja Spasial Tikus Wistar (*Rattus novergicus*) Remaja yang Diinduksi Etanol. *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 9-13.
- Riyani, A., Rahayu, S., Hayati, E., Dewi, N. U., & Suffa, H. I. (2021). Pemanfaatan Infusum Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*, L) untuk Mengatasi Stres Oksidatif Warga Desa Pasirkaliki Kecamatan Cimahi Utara. *Prosiding Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 1(2).
- Syah. 2006. Taklukkan Penyakit dengan Teh Hijau. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Widiyanto, A., Duarsa, A. B. S., Mubarak, A. S., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., ... & Putra, N. S. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat pada Lansia di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 81-86.
- Widiyanto, A., & Alviani, E. L. (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu "Saluhu "Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8-15.
- Wulandari, R. dan Rahmanisa, S. "Pengaruh Ekstrak teh Hijau terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja. *Majority*. 2016;5(2):106-111.