

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Teh merupakan salah satu minuman yang dapat di konsumsi dengan cara di seduh, Teh juga merupakan minuman favorit yang banyak di minum di seluruh dunia, termasuk indonesia dengan rasa dan aromanya yang khas. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), produksi teh di Indonesia pada tahun 2023 mencapai sekitar 116.51 ribu ton, dengan konsumsi per kapita masyarakat Indonesia sekitar 0,38 kg per tahun yang mencakup berbagai jenis teh seperti teh serbuk, teh celup, dan teh kemasan.(Solimah *et al.*, 2024)

Teh celup yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari merupakan teh hitam dibuat dari daun *Camellia sinensis* melalui proses fermentasi oksidasi enzimatis oleh polifenol oksidase, menghasilkan senyawa seperti theaflavin dan thearubigin yang bermanfaat sebagai antioksidan. (Supriyo, 2021) Di dalam teh polifenol dapat menghambat enzim pencernaan seperti  $\alpha$ -amilase dan  $\alpha$ -glukosidase, yang bertugas memecah karbohidrat menjadi glukosa. Polifenol juga mengaktifkan enzim glikolitik, yang mengganggu proses katabolisme glukosa, sehingga berpotensi menurunkan kadar glukosa darah, bukan menaikkannya. (Tarmizi & Siregar, 2024)

Kadar gula darah merupakan jumlah glukosa yang terdapat dalam aliran darah dan berperan sebagai sumber energi utama bagi sel tubuh. Kadar gula darah normal yaitu berkisar 70–140 mg/dL tergantung waktu pemeriksaannya, baik dalam kondisi puasa maupun setelah makan. Penelitian ini menggunakan kadar gula darah puasa, yaitu kadar glukosa setelah tidak mengonsumsi makanan selama 8–12 jam, dengan rentang normal 70–125 mg/dL. Kadar gula darah puasa tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh aktivitas fisik, usia, dan hormon. Aktivitas fisik yang rendah, penuaan, serta perubahan metabolik dapat menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan glukosa, sehingga kadar gula darah lebih mudah meningkat. Oleh sebab itu, menjaga pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan memantau kadar gula darah secara berkala sangat penting untuk

mempertahankan kadar gula darah pada batas normal serta mencegah gangguan metabolik (Susilawati *et al.*, 2024).

Ibu-ibu perwiran merupakan komunitas atau kegiatan sekelompok perempuan umumnya ibu rumah tangga atau perempuan dewasa yang secara rutin berkumpul pada hari tertentu untuk melakukan kegiatan keagamaan dan sosial yang meliputi yasinan, dzikir, doa, ceramah Islam, serta diskusi keluarga. Kegiatan ini berfungsi sebagai wadah penguatan iman, komunikasi, dan pemberdayaan perempuan di komunitas, masjid, maupun mushola. (Auliadi, 2025)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriani *et al.* (2022), diketahui bahwa konsumsi teh berpotensi berhubungan dengan penurunan kadar glukosa darah. Dalam penelitian tersebut, rata-rata kadar glukosa darah sebelum mengonsumsi teh sebesar 101,09 mg/dL, kemudian mengalami penurunan menjadi 94,66 mg/dL setelah konsumsi teh. Penurunan ini diduga berkaitan dengan kandungan polifenol dalam teh yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin serta menghambat produksi glukosa dalam tubuh.

Namun demikian, efek konsumsi teh terhadap kadar gula darah dapat berbeda tergantung pada cara penyajiannya. Penelitian oleh Pratiwi *et al.* (2025) menunjukkan bahwa konsumsi teh manis dapat memengaruhi peningkatan kadar gula darah, terutama karena adanya tambahan gula atau pemanis. Konsumsi minuman manis secara berlebihan diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Tarmizi & Siregar (2024) menyatakan bahwa konsumsi gula dan karbohidrat sederhana merupakan faktor yang berperan dalam peningkatan kadar gula darah. Makanan dan minuman manis mengandung karbohidrat sederhana yang cepat dicerna dan diserap oleh tubuh, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah secara cepat.

Berdasarkan studi literatur, diketahui bahwa konsumsi teh memiliki potensi yang berbeda terhadap kadar gula darah, tergantung pada cara konsumsinya. Teh tanpa tambahan gula cenderung memberikan manfaat, sedangkan teh yang dikonsumsi dengan pemanis dapat berpengaruh terhadap

peningkatan kadar glukosa darah. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada ibu-ibu pengajian Majelis Ta'lim Al-Muhajirin, diketahui bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis. Dalam kegiatan pengajian, minuman yang sering disajikan adalah teh dengan tambahan gula. Selain itu, sebagian responden juga jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Selain itu juga sebagian dari ibu-ibu tersebut telah mengalami penyakit diabetes melitus, sementara sebagian lainnya belum pernah melakukan pemeriksaan kadar gula darah. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi risiko gangguan kadar gula darah pada kelompok tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Kadar Gula Darah Ibu-Ibu Pengajian Majelis Ta'lim Al-Muhajirin yang Mengonsumsi Teh”.

#### **B. Rumusan Masalah**

“Bagaimana gambaran kadar gula darah pada ibu-ibu pengajian Majelis Ta'lim Al-Muhajirin yang mengonsumsi teh?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran kadar gula darah pada ibu-ibu pengajian Majelis Ta'lim Al-Muhajirin yang mengonsumsi teh.

##### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui kadar gula darah ibu-ibu perwiran yang minum teh berdasarkan usia.
- b. Mengidentifikasi kadar gula darah normal, tinggi.
- c. Mengidentifikasi kadar gula darah berdasarkan frekuensi minum teh.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti: Menambah referensi dan informasi ilmiah dalam pengaruh teh terhadap kadar gula darah, khususnya pada ibu-ibu.
2. Bagi Masyarakat: Memberikan informasi kepada ibu-ibu pengajian mengenai pentingnya menjaga kadar gula darah serta dampak konsumsi teh, terutama yang mengandung gula.
3. Bagi Institusi Kesehatan Lokal (Puskesmas/Dinas Kesehatan): Memberikan data konkret tentang prevalensi fungsi teh terhadap kadar

gula darah (prediabetes/diabetes) pada kelompok spesifik (kadar gula darah yang mengonsumsi teh tanpa gula) sebagai dasar untuk merencanakan program edukasi kesehatan (promosi gizi) yang lebih tepat sasaran.