

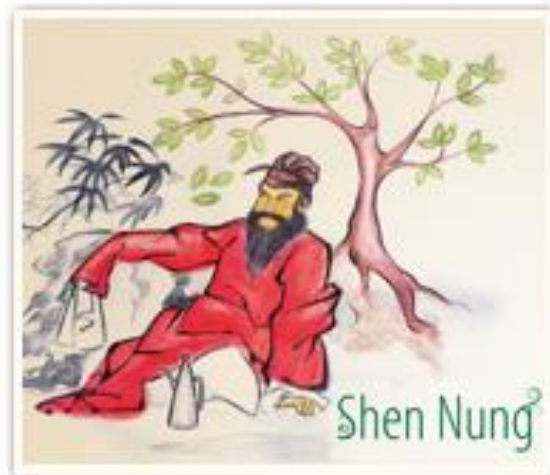
2. ANALISIS DAN TINJAUAN TEORI

2.1. Studi Literatur

2.1.1. Teh

2.1.1.1. Sejarah Teh

Tulisan Cina paling awal menunjukkan bahwa teh sudah dikonsumsi sebagai obat sejak tahun 2700 SM. Cerita yang telah terjadi berabad-abad lamanya diketahui berdasar pada legenda, dan demikian halnya dengan teh. Legenda Cina tentang teh yang paling tua pada tahun 2737 SM, kaisar yang berkuasa pada saat itu, Shen Nung. Mempelajari manfaat teh untuk pengobatan, pada saat itu dikisahkan ada selembar daun teh jatuh dari pohonnya dan tepat masuk ke dalam pot yang berisi air mendidih di bawahnya (Wilujeng 7).

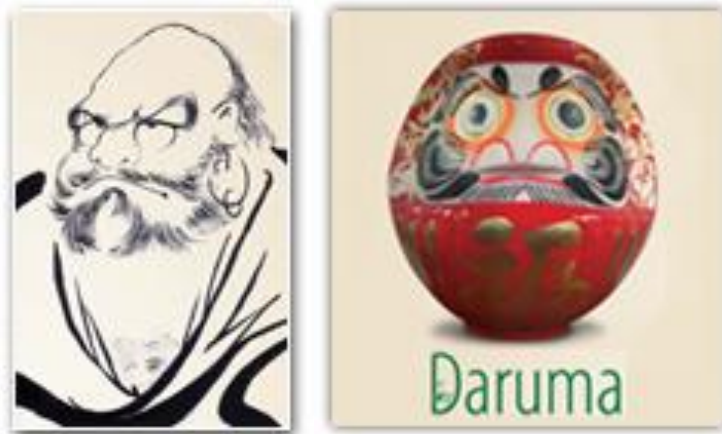


Gambar 2.1. Shen Nung

Sumber: <http://www.sosro.com/sejarah-teh-dunia.php>

Sebuah legenda Budha mengisahkan tentang Bodhi-Darma (rahib) yang bernama Daruma. Daruma adalah pembawa ajaran agama Zen Buddha (*Father of Zen Buddha*) di Jepang pada tahun 600 Masehi. Terdapat beberapa versi tentang penemuan tanaman teh di Jepang yang dihubungkan dengan Daruma. Legenda menyebutkan bahwa Daruma yang sedang mempelajari agama Zen Buddha tersebut tahan duduk bertapa tanpa tidur ataupun memejamkan matanya selama 7

tahun (ada yang menyebutkan 9 tahun), versi lain menyebutkan Daruma duduk bertapa tanpa bergerak sampai akhirnya kedua kakinya lumpuh. Legenda paling eksterm menyebutkan bahwa Daruma sengaja merobek kedua kelopak matanya untuk menghindari tertidur pada saat bertapa. Kelopak matanya terjatuh di tanah dan menurut legenda keajaiban terjadi ketika tempat dimana kelopak mata tersebut jatuh. Potongan bulu mata ini masuk dan berakar di dalam tanah dan sebagai sebuah simbol kewaspadaan abadi, tunas tumbuh menjadi pohon teh yang pertama di Jepang. Hal tersebut yang membuat Daruma terkenal dengan kedua matanya yang besar sebagai ikon dan dijadikan boneka terkenal di negeri Jepang. (“Sejarah Teh Dunia” par.7)



Gambar 2.2. Daruma dan Boneka Daruma

Sumber: <http://www.sosro.com/sejarah-teh-dunia.php>

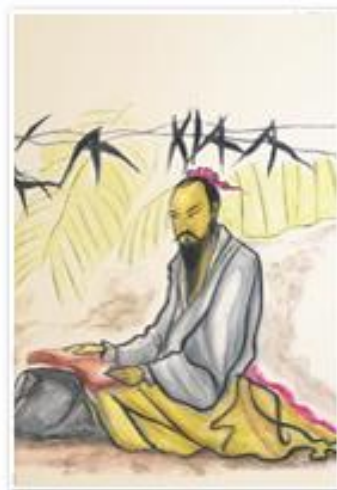
Ini bukanlah kejadian kebetulan semata karena figur utama pada legenda kedua di atas adalah seorang rahib Budha. Maka ini sesuai dengan kenyataan karena awalnya rahiblah yang menanam pohon teh di kebun yang berada di lingkungan kuilnya dan kemudia tersebar luas ke sluruh pelosok Cina, Tibet, dan beberapa bagian India, termasuk juga Jepang.

Semua orang pasti ingin tahu bagaimana umat manusia mendapatkan pengetahuan pada jaman kuno bahwa akar, daun, dan bunga bisa digunakan sebagai obat pada organ-organ tertentu tubuh manusia. Jika mengamati binatang bisa membedakan antara tanaman yang dapat dimakan dan tanaman beracun

dalam lingkungan asli mereka. Meskipun demikian bisa berasumsi bahwa intuisi binatang masih berfungsi dengan sempurna hingga kini. Tidak diragukan lagi keadaan ini juga berlaku dalam kehidupan orang-orang pada generasi-generasi terdahulu: mereka jauh lebih akrab dengan alam dan secara intuisi bisa membedakan antara tumbuh-tumbuhan yang bisa dimakan, bisa digunakan sebagai obat, dan tumbuh-tumbuhan yang beracun (Wilujeng 9).

Teh – atau Ch'a – tidak diragukan lagi berasal dari Cina. Telah didokumentasikan pada saat kepemimpinan kaisar Han pertama (202 SM – 1 M), pohon teh ditanam secara independen oleh para biarawan di Szechuan. Kemudian, tidak sampai pada abad keenam teh telah menjadi minuman terkenal bagi semua kalangan masyarakat di Cina dan Tibet. Tidak lama setelah itu, berkebun teh menyebar luas terutama ke beberapa bagian India dan Jepang. Teh bukan saja merupakan minuman terkenal tetapi juga menjadi bagian penting upacara-upacara keagamaan Zen Budha dan selebihnya digunakan sebagai obat yang sudah terbukti keampuhannya.

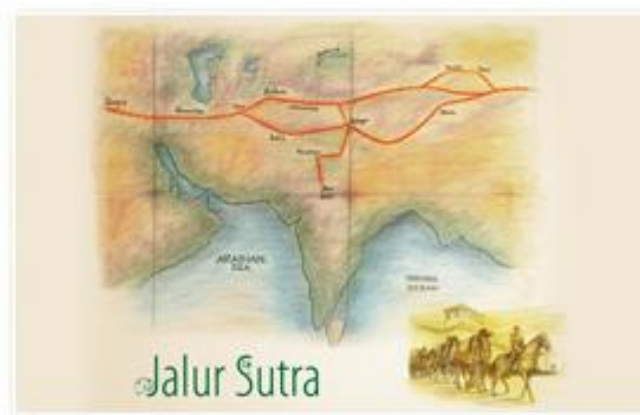
Awal mula dan budaya teh di Cina ini dirangkum dalam sebuah buku yang berjudul *The Ch'a Ching*, yang ditulis pada sekitar tahun 800 M. Penulisnya adalah Lu Yu, seorang anak yatim yang dibesarkan di biara Budha oleh seorang rahib dan kemudian menjadi ahli dalam bidang obat-obatan herbal.



Gambar 2.3. Lu Yu

Sumber: <http://www.sosro.com/sejarah-teh-dunia.php>

Sejumlah kecil teh juga dibawa ke Jepang sekitar abad keenam masehi oleh seorang rahib Budha di Jepang, tradisi minum teh juga menyebar luas di sana. Pada abad ke-12, tanaman teh ditingkatkan penanamannya dalam skala besar di Cina dan di Jepang. Tanaman teh *Camellia Sinensis* jelas sangat cocok dengan keadaan iklim Jepang, itulah sebabnya pada akhirnya para ahli botani menyebut jenis teh *Camellia Japonica*. Pada abad ke-14, berita tentang minuman “aneh” ini mencapai Eropa melalui Jalan Sutra (*Silk Road*). Orang Eropa pertama yang sangat tertarik dengan teh setelah merasakan sendiri di Cina adalah seorang pendeta Yesuit Portugal, Jasper de Cruz, pada tahun 1560. Dengan armada kapal yang berteknologi tinggi, pada saat itu, Portugal juga mengklaim diri memiliki hak dagang pertama antara Cina dan Eropa. Dengan begitu, teh untuk pertama kalinya, sebagai barang dagangan tiba di Lisbon. Kapal-kapal Belanda mengangkut teh ke Perancis, Belanda, dan Negara-negara Baltik. Pada tahun 1602, aliansi antara Portugis dan kerajaan Belanda berakhir, yang mengakibatkan Belanda menjadi satu-satunya Negara yang memegang hak perdagangan teh di Eropa. (Wilujeng 10)



Gambar 2.4. Jalur Sutra

Sumber: <http://www.sosro.com/sejarah-teh-dunia.php>

Pada awal abad ke-20, teh hitam muncul dengan aroma “baru”-nya. Produksi teh hitam meningkat secara sempurna di perkebunan teh Inggris. Kultur baru teh Inggris ini dengan cepat tersebar ke seluruh Eropa. Di Ceylon, yang dulunya perkebunan kopi dimana pohon-pohonnya telah diserang hama dan dibakar pada tahun 1870, diganti dengan perkebunan teh. Selanjutnya, bagian

rimba raya lebat yang ada di gunung dibersihkan dan kemudian dijadikan perkebunan.

Seiring berjalannya waktu, penanaman teh terus meluas hingga wilayah-wilayah Indonesia, Rusia, Asia Kecil, Afrika, dan bahkan Amerika Selatan. Produksi teh secara global saat ini berkisar antara 2 dan 2,5 juta ton per tahun (Wilujeng 13).

Tanaman teh sendiri pertama kali masuk ke Indonesia tahun 1684, berupa biji teh dari Jepang yang dibawa oleh seorang Jerman bernama Andreas Cleyer, dan ditanam sebagai tanaman hias di Jakarta.



Gambar 2.5. Teh Masuk ke Indonesia

Sumber: <http://www.sosro.com/sejarah-teh-dunia.php>

Pada tahun 1694, seorang pendeta bernama F. Valentijn melaporkan melihat perdu teh muda berasal dari Cina tumbuh di Taman Istana Gubernur Jenderal Champuys di Jakarta. Pada tahun 1826, tanaman teh berhasil ditanam di Kebun Raya Bogor dan di Kebun Percobaan Cisarupan, Garut, Jawa Barat. Berhasilnya penanaman percobaan skala besar di Wanayasa (Purwakarta) dan di Raung (Banyuwangi) membuka jalan bagi Jacobus Isidorus Loudewijk Levian Jacobson, seorang ahli teh, menaruh landasan bagi usaha perkebunan teh di Jawa.

Pada tahun 1828 masa pemerintahan Gubernur Van Den Bosh, Teh menjadi salah satu tanaman yang harus ditanam rakyat melalui politik Tanam Paksa (*Culture Stelsel*) (“Sosro” par.4).



Gambar 2.6. Gubernur Van Den Bosh

Sumber: <http://www.sosro.com/sejarah-teh-dunia.php>

2.1.1.2. Tanaman Teh

Tanaman teh umumnya ditanam di perkebunan, tumbuh baik di ketinggian 200-2300 m dpl, dan dipanen secara manual. Pohon teh berukuran kecil dan tampak seperti perdu karena sering dilakukan pemangkasan. Bila tidak dipangkas, tanaman teh akan tumbuh kecil ramping setinggi 5-10 m, dengan bentuk tajuk seperti kerucut. Tanaman teh memiliki batang tegak, berkayu, bercabang-cabang, ujung ranting, dan daun muda berambut halus. Daunnya tunggal, bertangkai pendek, letak berseling, helai daun kaku seperti kulit tipis, bentuknya elips memanjang, ujung dan pangkal runcing, serta tepi bergerigi halus. Daunnya memiliki pertulangan menyirip, panjang 6-18 cm, lebar 2-6 cm, warnanya hijau, dan permukaan mengkilap (Soraya 12)

Bunga muncul di ketiak daun, tunggal ataupun beberapa bunga bergabung menjadi satu, berkelamin dua, garis tengah 3-4 cm, warnanya putih cerah dengan kepala sari berwarna kuning dan harum. Buahnya berbentuk kotak, berdinding tebal, dan bila telah tua akan pecah menurut ruangnya. Ketika masih muda berwarna hijau dan setelah tua berubah coklat kehitaman. Bijinya keras. Pucuk dan daun muda merupakan bagian yang digunakan untuk pembuatan

minuman teh. Perbanyakan bisa dilakukan dengan biji, setek, sambung, atau cangkok.

Teh berasal dari kawasan India bagian Utara dan Cina Selatan. Di zaman dahulu, genus *Camellia* dibedakan menjadi beberapa spesies teh yaitu *Camellia sinensis* var. *assamica* yang berasal dari Assam, *Camellia sinensis* var. *sinensis* yang berasal dari Cina, dan *irrawadiensis*. *Camellia sinensis* var. *assamica* daunnya agak besar dengan ujung runcing, sedangkan *Camellia sinensis* var. *sinensis* daunnya lebih kecil dan ujungnya agak tumpul (Soraya 13).

Sejak tahun 1958 semua teh dikenal sebagai suatu spesies tunggal *Camellia sinensis* dengan beberapa varietas khusus, yaitu *sinensis*, *assamica* dan *irrawadiensis*. Menurut para peneliti, tanaman teh *Camellia sinensis* var. *assamica* diklasifikasikan sebagai berikut:

Kingdom : *Plantae*
Divisio : *Spermatophyta* (tumbuhan biji)
Sub divisio : *Angiospermae* (tumbuhan biji terbuka)
Kelas : *Dicotyledoneae* (tumbuhan biji belah)
Sub Kelas : *Dialypetalae*
Ordo (bangsa) : *Guttiferales* (*Clusiales*)
Familia (suku) : *Camelliaceae* (*Theaceae*)
Genus (marga) : *Camellia*
Spesies (jenis) : *Camellia sinensis*
Varietas : *Assamica*

2.1.1.3. Sifat Botani Tanaman Teh

1). Akar

Secara umum tanaman teh berakar dangkal, peka terhadap keadaan fisik tanah, dan cukup sulit untuk dapat menembus lapisan tanah. Kebanyakan perdu mempertahankan akar tunggang sedalam 90 hingga 150 cm dengan diameter sekitar 7,5 cm. Pertumbuhan akar kearah lateral, penyebarannya dibatasi oleh perdu di dekatnya. Perdu yang ditanam dengan jarak 120 cm, dipangkas, dan dipetik, setelah 4 tahun ujung akarnya saling bertemu. Tetapi di kebun induk biji yang berjarak 4,5 m – 5,5 m, akar kemudian dapat saling

bertemu juga. Perakaran utama berkembang pada lapisan tanah atas sedalam 0 cm – 25 cm, yang merupakan tempat utama berakumulasinya unsur-unsur hara tanaman di dalam tanah.

2). Daun

Pertumbuhan daun pada demaian (*seedling*) atau setek (*cutting*) dimulai dari poros utama dan duduk secara *filoktaxis* berselang-seling. Ranting dan daun baru, tumbuh dari tunas pada ketiak daun tua. Daun selalu berwarna hijau, berbentuk lonjong, ujungnya runcing, dan tepinya bergerigi.

Daun-daun baru yang mulai tumbuh setelah pemangkasan, lebih besar daripada daun-daun yang terbentuk sesudahnya. Besarnya daun berkisar antara 2,5 cm – 25 cm, tergantung pada varietasnya. Pucuk dan ruasnya berambut. Daun tua bertekstur seperti kulit, permukaan atasnya berkilat dan berwarna hijau kelam.



Gambar 2.7. Daun Teh

Sumber: <http://klikajah.netai.net/2010/06/>

3). Bunga

Perkembangan bunga mengikuti tahap (*fase*) pertumbuhan daun. Bunga teh sebagian besar *self steril*, dan biji yang berasal dari bunga yang menyerbuk sendiri menghasilkan tanaman yang tumbuh merana.

Bunga sempurna mempunyai putik (*calyx*) dengan 5-7 mahkota (*sepal*). Daun bunga (*petal*) berjumlah sama dengan mahkota, berwarna putih halus berlilin. Daun bunga berbentuk lonjong cekung. Tangkai sari panjang dengan benang sari (*anthera*) kuning bersel kembar, menonjol 2 mm – 3 mm ke atas. Putik berambut 3-5 helai. Hanya sekitar 2% dari keseluruhan

bunga pada sebuah pohon, berhasil membentuk biji. Penyerbukan buatan (*artificial pollination*) hanya meningkatkan jumlah buah sampai 14%.

4). Buah

Buah yang masih muda, berwarna hijau, bersel tiga, dan berdingding tebal. Mula-mula berkilat, tetapi semakin tua semakin bertambah suram dan kasar. Bijinya berwarna coklat beruang tiga, berkulit tipis, berbentuk bundar di satu sisi dan datar di sisi lain. Biji berbelah dua dengan kotiledon (*cotyledone*) besar, yang jika dibelah akan secara jelas memperlihatkan embrio akar dan tunas. Biji mengandung minyak dengan kadar yang tinggi yaitu 20% berat biji (Setyamidjaja 19).

2.1.1.4. Jenis-Jenis Teh

Umumnya, ada empat jenis teh dari tanaman teh *Camellia Sinensis*, yang biasa dikonsumsi masyarakat dunia. Keempatnya dibedakan dari proses pengolahannya.

a. Teh Putih

Merupakan jenis teh yang paling asli alias tidak melalui banyak pemrosesan. Daun teh hanya dikeringkan melalui penguapan. Jenis ini juga merupakan teh yang langka karena diambil dari pucuk daun teh paling muda. Karena itu, teh putih menjadi teh paling mahal dan tak mudah ditemui di pasaran. Setelah dipetik, pucuk daun teh dikeringkan dengan penguapan dan tidak dikeringkan dengan dijemur. Saat diuap, pucuk daun teh berubah warna jadi putih lalu mengering. Proses itu membuat teh jenis ini paling kaya akan zat-zat *antioksidan*



Gambar 2.8. Teh Putih

Sumber: <http://www.sosro.com/jenis-manfaat-teh-putih.php>

b. Teh Hijau

Teh hijau dikenal dua macam menurut asalnya, yakni teh hijau Cina dan Jepang. Hampir semua teh yang diminum di Cina adalah teh hijau. Begitu pula dengan teh di Jepang. Di Amerika, popularitas teh jenis ini meningkat setelah menjadi bagian penelitian ilmiah yang mengaitkan dengan penurunan resiko kanker.

Perbedaan antara teh hijau Cina dan teh hijau Jepang terletak pada cara menghentikan proses oksidasi daun teh. Teh hijau Cina menggunakan udara panas yang dilewatkan melalui plat panas, sedangkan teh hijau Jepang menggunakan uap panas.

Teh yang benar-benar baik umumnya berasal dari pucuk daun atau daun teh muda yang belum mekar. Untuk menghasilkan 1 pon (0,45 kg) teh berkualitas paling baik, dipergunakan lebih dari 80.000 petikan.

Untuk memproduksi teh hijau tidak bisa dilakukan sembarangan. Tujuan yang ingin dicapai dalam memproduksi teh hijau adalah mempertahankan manfaat kesehatannya, kemurnian, dan senyawa aktif daun teh segar sehingga semuanya itu dapat dirasakan ketika teh disajikan. Oleh karenanya. Setiap tahap pembuatan teh penting diperhatikan. Proses pembuatan teh hijau ada empat tahap, yaitu:

1). Pelayuan dengan pemanasan uap

Pucuk teh ditebar dan diaduk-aduk untuk mengurangi kadar air yang terbawa daun. Kemudian, teh dilayukan dengan melewatkannya pada silinder panas sekitar 5 menit (sistem *panning*) atau melewatkan beberapa saat pada uap panas bertekanan tinggi (sistem penguapan). Tujuan pelayuan adalah untuk mematikan aktivitas *enzim* sehingga akan menghambat proses fermentasi. Kadar air daun teh pun menurun menjadi 60-70%.

2). Pendinginan

Pendinginan bertujuan untuk mendinginkan daun setelah melalui proses pelayuan.

3). Penggulungan

Penggulungan bertujuan untuk memecah sel-sel daun sehingga teh yang dihasilkan akan mempunyai rasa yang lebih sepat. Saat proses penggulungan selama 15-30 menit, daun yang dihasilkan sedapat mungkin tidak remuk, tetapi hanya tergulung saja.

4). Pengerinan

Pengerinan bertujuan untuk menurunkan kadar air menjadi 30-35% dan memekatkan cairan sel. Proses ini dilakukan pada suhu 110-135° C selama 30 menit. Proses pengerinan kedua pada suhu 70-95° C dengan waktu sekitar 60-90 menit akan memperbaiki bentuk gulungan daun. Proses ini membantu pengaturan pengeluaran senyawa alami dan aroma teh selama penyeduhan. Hasilnya adalah aroma dan kandungan teh tetap terjaga serta daunnya tetap berwarna hijau.



Gambar 2.9. Teh Hijau

Sumber: <http://www.virnie.com/kesehatan/teh-hijau-minuman-berkhasiat/>

c. Teh Oolong

Meski tak sepopuler teh hijau, teh *oolong* juga memiliki penggemar sendiri. Teh oolong terbaik di dunia kebanyakan diproduksi secara eksklusif di Fujian (Cina), Darjeeling (India), dan Formosa (Taiwan). Proses produksi untuk menghasilkan teh *oolong* lebih rumit lagi, tetapi tidak serumit pembuatan teh hitam. Teh ini diproses dengan menjaga agar daun tehnya tetap utuh karena dibuat dari daun-daun teh yang lebih besar dan lebih tua. Kadar *flavonoid* dalam teh *oolong* biasanya lebih rendah (5-13 mg/l)

daripada kandungan *flavonoid* teh hitam. Proses pembuatan teh oolong sebagai berikut:

- 1). Pelayuan dengan menggunakan sinar matahari.
Pelayuan dengan menggunakan sinar matahari ini dilakukan selama 30-60 menit. Tujuannya adalah untuk menurunkan kadar air dan menjadikannya lebih lembut.
- 2). Pelayuan dalam ruangan
Pelayuan dalam ruangan dilakukan selama 6-8 hari. Daun teh diaduk-aduk dengan tangan setiap jam sekali. Tujuannya agar pinggir daun rusak. Tepi daun yang rusak akan berubah menjadi merah akibat proses fermentasi, sedangkan bagian tengahnya masih hijau. Tingkat fermentasinya tergantung pada tipe teh oolong yang diinginkan. Variasinya kira-kira dari 20% untuk teh oolong hijau hingga 60% untuk teh oolong formosa klasik. Begitu tingkat fermentasi yang diinginkan tercapai, proses harus dihentikan segera dengan pengeringan.
- 3). Pengeringan dengan sistem *panning*.
Pengeringan dengan sistem ini yakni melewati daun teh pada silinder panas pada suhu 250-300° C selama 15 menit.
- 4). Penggulungan daun.
Penggulungan daun dilakukan selama 5-12 menit. Kemudian dilakukan pemotongan sesuai dengan ukuran yang diinginkan.
- 5). Pengeringan
Pengeringan dilakukan dengan sistem *panning* selama 10 menit.



Gambar 2.10. Teh Oolong

Sumber: <http://www.sosro.com/jenis-manfaat-teh-oolong.php>

d. Teh Hitam

Teh hitam terbaik di dunia dihasilkan di India (Assam, Darjeeling, dan Nilgiri), Sri Lanka (Ceylon), serta Cina. Di negara-negara barat, konsumsi tehnya lebih dari 80% menggunakan teh hitam. Khusus di Amerika, konsumsi teh jenis ini mencapai lebih dari 90%.

Cara pengolahannya, daun dirajang dan dijemur di bawah panas matahari sehingga mengalami perubahan kimiawi sebelum dikeringkan. Perlakuan tersebut akan menyebabkan warna daun menjadi cokelat dan memberikan cita rasa teh hitam yang khas. Tahap-tahap pengolahan teh hitam sebagai berikut:

1). Pelayuan dalam ruangan

Pelayuan dalam ruangan dilakukan selama 12-18 jam. Selama proses pelayuan yang lama ini, kadar air daun berkurang dan menjadi lembut sehingga daun-daun mudah digiling.

2). Penggilingan

Penggilingan bertujuan agar membrane daun hancur sehingga mengeluarkan minyak asiri yang menimbulkan aroma yang khas.

3). Fermentasi penuh

Selama proses fermentasi, warna daun menjadi gelap dan sarinya menjadi kurang pahit. Proses fermentasi dihentikan saat aroma dan rasanya sudah maksimal.

4). Pengerinan

Proses pengerinan untuk mengurangi kadar air sebanyak 2-5%. Sarinya mengering pada permukaan daun dan bertahan relatif tetap sampai dilepaskan oleh air panas selama penyeduhan.

5). Sortasi

Selama proses produksi, banyak daun teh robek atau remuk sehingga produk teh akhir terdiri atas daun utuh, daun robek, dan partikel-partikel yang lebih kecil.



Gambar 2.11. Teh Hitam

Sumber: <http://fact-and-information.blogspot.com/2011/03/asal-usul-camelia-sinensis-teh.html>

2.1.1.5. Kandungan Kimia Teh

Teh mengandung sejenis antioksidan yang bernama *katekin*. Pada daun teh segar, kadar katekin bisa mencapai 30% dari berat kering. Teh hijau dan teh putih mengandung katekin yang tinggi, sedangkan teh hitam mengandung lebih sedikit katekin karena katekin hilang dalam proses oksidasi. Teh juga mengandung kafein (sekitar 3% dari berat kering atau sekitar 40 mg per cangkir), teofilin dan teobromin dalam jumlah sedikit.

Teh juga mengandung komponen *volatif* (mudah menguap) sebanyak 404 macam. Komponen volatif tersebut berperan dalam memberikan cita rasa yang khas pada teh. Bahan-bahan kimia dalam teh dibagi menjadi empat kelompok besar, yaitu substansi fenol, substansi bukan fenol, substansi aromatik, dan enzim. Untuk mengetahui kandungan kimia teh dapat dilihat dalam tabel berikut:

No.	Komponen	Jumlah
1.	Kalori	17 kJ
2.	Air	75-80%
3.	Polifenol	25%
4.	Karbohidrat	4%
5.	Serat	27%
6.	Pektin	6%
7.	Kafein	2,5-4,5%
8.	Protein	20%

Tabel 2.1 Kandungan Kimia dalam Teh

Sumber : Wilson et al., (1992, 31)

2.1.1.6. Aneka Bentuk Pengemasan Teh

Pada awalnya, teh diproduksi hanya dalam bentuk daun kering yang diseduh untuk membuatnya. Proses penyeduhan ini membutuhkan waktu lama dan kurang praktis. Kini, teh mengalami perkembangan sesuai dengan tuntutan konsumen yang ingin segalanya serba mudah dan praktis. Oleh karena itu muncullah teh celup yang dirancang agar lebih praktis dan mudah disajikan. Begitu juga dengan teh hijau yang saat ini telah tersedia dalam minuman kesehatan dengan kemasan yang menarik.

Di pasaran saat ini dapat dijumpai bermacam-macam bentuk pengemasan teh yang dapat diperoleh dengan harga yang murah. Berikut ini adalah macam macam kemasan teh:

- Teh Bentuk Daun

Teh bentuk daun biasanya untuk teh hijau atau teh herbal. Daun teh hanya dikeringkan dan digulung sehingga pada saat diseduh daun teh kembali mekar. Keunggulannya daun teh relatif utuh dan tidak pecah atau robek karena prosesnya tidak mengalami fermentasi.



Gambar 2.12. *Compress Jasmine Tea*

Sumber: <http://laresolo.multiply.com/photos/album/37>

- Teh Instan/Teh Bubuk

Teh bubuk biasanya untuk teh hitam dan teh oolong. Teh ini tinggal dilarutkan dalam air panas atau air dingin. Saat diseduh akan diperoleh ekstrak yang lebih pekat, sehingga perlu diperhatikan takarannya saat menyeduh. Teh dalam bentuk bubuk berguna untuk pemasakan dan pembuatan kue seperti dalam resep-resep masakan Jepang dan China. Teh instan ini ada yang rasa vanilla, madu, buah-buahan, atau yang dicampur susu.



Gambar 2.13. Chasen dan bubuk Macha (bubuk teh)

Sumber: <http://mangaandanimelover.blogspot.com/2010/04/sado-upacara-minum-teh-di-jepang.html>

- Teh Celup

Teh Celup bisa untuk semua jenis teh. Teh dibungkus dalam kantong kain atau kertas agar praktis penyajiannya sehingga tidak perlu disaring. Teh hanya diseduh dalam air panas. Untuk kantong teh yang berasal dari kertas perlu dipertimbangkan penggunaannya karena pemakaian klorin dalam kertas masih mengundang kontroversial.



Gambar 2.14. Teh Celup

Sumber: <http://fatma-snow.blogspot.com/2010/06/asal-muasal-teh-celup.html>

- Teh siap minum dalam kemasan botol atau *tetrapack* (kotak).

Teh siap minum dalam kemasan botol dan kotak dirancang sebagai *soft drink* sehingga rasa tehnya yang ringan. Rasa teh yang ringan kemudian dimodifikasi dengan rasa lain seperti buah dan madu untuk menghasilkan rasa yang berbeda. Untuk memperoleh manfaat kesehatan disarankan untuk membuat teh sendiri. Modifikasi rasa teh baru pun gencar dilakukan demi menghasilkan sensasi rasa yang berbeda. Rasa teh asli yang sedikit pahit dengan aroma tajam, dimodifikasi dengan tambahan aroma buah-buahan, seperti *peach*, apel, stroberi, dan jeruk. Bahkan, kini juga tersedia teh dengan tambahan aroma bunga-bunga kering, seperti mawar, melati, *chamomile*, dan lavender.



Gambar 2.15. Produk Teh Botol Sosro

Sumber: <http://www.sosro.com/teh-botol-sosro.php>

2.1.1.7. Manfaat Teh bagi Kesehatan

Teh disebut sebagai minuman kaya manfaat karena teh juga dapat digunakan sebagai terapi untuk kesehatan. Jika kita meminum secangkir teh, maka kita setidaknya tahu apa saja zat terbaik yang ada di dalam secangkir teh yang kita minum. Berikut ini beberapa zat utama yang bermanfaat yang terdapat di dalam secangkir teh:

1). *Polifenol*

Polifenol pada teh berupa *katekin* dan *flavanol*. Senyawa ini berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkap radikal bebas dalam tubuh juga ampuh mencegah berkembangnya sel kanker dalam tubuh. Radikal bebas ada di tubuh kita karena lingkungan udara yang tercemar polusi dan juga dari makanan yang kita makan.

2). *Vitamin E*

Dalam satu cangkir teh mengandung vitamin E sebanyak sekitar 100-200 IU yang merupakan kebutuhan satu hari bagi tubuh manusia. Jumlah ini berfungsi menjaga kesehatan jantung dan membuat kulit menjadi halus.

3). Vitamin C

Vitamin ini berfungsi sebagai imunitas atau daya tahan bagi tubuh manusia. Selain itu vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang diperlukan untuk ketahanan tubuh manusia terhadap penyakit.

4). Vitamin A

Vitamin A yang ada pada teh berbentuk betakaroten merupakan vitamin yang diperlukan tubuh dapat tercukupi (Teh Untuk Kesehatan Tubuh, par.5).

Dari zat-zat yang terkandung dalam teh tersebut, para peneliti menemukan bermacam-macam manfaat dari mengonsumsi teh secara teratur. Berikut adalah berbagai macam manfaat teh bagi kesehatan:

1). Anti-kanker

Penelitian menunjukkan bahwa teh hijau melindungi dari berbagai kanker, termasuk kanker paru-paru, prostat, dan payudara. Antioksidan yang dapat melawan sel kanker tersebut terdapat dalam teh hijau yang bernama *epigallocatechin gallate* (EGCG). Menurut tim dari Universitas Kyushu, *epigallocatechin gallate* (EGCG) dapat memperlambat pertumbuhan sel kanker paru-paru manusia secara signifikan. Orang yang minum minimal satu cangkir teh hijau setiap hari berisiko lima kali lebih rendah terserang kanker paru-paru. Kajian istimewa dan menarik lainnya dilakukan oleh para peneliti di fakultas kedokteran Universitas Cho di Tokyo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penduduk yang mendiami wilayah produk teh di Jepang memiliki sedikit risiko terkena penyakit kanker. Mereka rata-rata minum 10 cangkir teh hijau setiap hari (Badwilan 25). Surat kabar *Journal des Saintes Perancis* mempublikasikan sebuah penelitian atau kajian berharga yang menjelaskan bahwa penurunan risiko rata-rata terkena penyakit kanker di China merupakan efek dari kegemaran mengonsumsi teh sekitar 4-6 cangkir sehari. Studi lain menunjukkan bahwa teh hijau, dikombinasi dengan *tamoxifen*, efektif menekan pertumbuhan kanker payudara.

- 2). Meningkatkan metabolisme
Uji klinis oleh Universitas Jenewa dan Universitas Birmingham menunjukkan bahwa teh hijau dapat meningkatkan tingkat metabolisme, kecepatan oksidasi lemak, sensitivitas insulin, dan toleransi glukosa. *Polifenol* katekin pada teh hijau bersifat *thermogenesis* (menghangatkan tubuh).
- 3). Anti-diabetes
Ada bukti bahwa minum teh hijau dan teh hitam dapat membantu mencegah diabetes.
- 4). Kewaspadaan mental
Asam amino *L-theanine*, yang terdapat pada hampir semua jenis teh, secara aktif mempengaruhi *neurotransmitter* otak dan meningkatkan aktivitas gelombang *alfa*. Hasilnya adalah pikiran Anda menjadi lebih tenang.
- 5). Sistem kekebalan
Theanine pada teh dapat membantu meningkatkan respon sistem kekebalan tubuh saat melawan infeksi. Sebuah studi yang mengambil sampel darah dari 11 peminum kopi dan 10 peminum teh menunjukkan, yang mengkonsumsi 600ml teh hitam setiap hari selama empat minggu, produksi protein anti-bakterinya lima kali lebih tinggi dari pada peminum kopi.
- 6). Menghambat penurunan daya pikir
Sebuah studi tahun 2006 menunjukkan bahwa lansia Jepang yang meminum lebih dari 2 cangkir teh hijau sehari memiliki risiko 50 persen lebih rendah mengalami kerusakan daya pikir, dibandingkan dengan mereka yang minum kurang dari 2 cangkir sehari. Hal ini mungkin disebabkan oleh pengaruh antioksidan *epigallocatechin gallate* (EGCG), yang membersihkan aliran darah ke otak.
- 7). Menurunkan stres
Menurut penelitian University College London, minum teh hitam dapat menurunkan hormon stres (*kortisol*). Subyek yang telah minum 4 cangkir teh hitam setiap hari selama 6 minggu mengalami penurunan kortisol 20% lebih besar.

- 8). Memulihkan radang usus
Teh hijau telah terbukti mengurangi peradangan usus. Efek ini tampaknya terkait dengan kemampuan polifenol pada teh hijau yang menghambat reaksi inflamasi (kerusakan jaringan).
- 9). Mengatasi bau mulut
Para peneliti Universitas Illinois di Chicago menyatakan bahwa polifenol membantu menghambat pertumbuhan bakteri yang menyebabkan bau mulut.
- 10). Mengatasi kelebihan zat besi
Para peneliti di Jerman menemukan bahwa minum secangkir teh hitam setiap hari dapat membantu menghentikan kelebihan zat besi pada pasien *hemakromatosis* (kelebihan zat besi dalam darah) karena gangguan penyerapan zat besi.
- 11). Anti-stroke
Penelitian yang dipaparkan pada Konferensi Stroke Internasional di bulan Februari 2009 menemukan bahwa minum tiga cangkir teh atau lebih per hari, dapat mengurangi risiko stroke sebanyak 21%.
- 12). Kesehatan Jantung
Penelitian University of L'Aquila di tahun 2009 menunjukkan bahwa minum hanya satu cangkir teh biasa per hari dapat membantu melindungi diri dari penyakit *kardiovaskuler* (penyakit pembuluh darah dan jantung). Teh mengandung *flavonoid quercetin*, *kaempferol*, dan *myricetin* yang meningkatkan reaktivitas pembuluh darah, menurunkan tekanan darah dan pengerasan arteri, yang berdampak pada kesehatan jantung. Dalam sebuah penelitian, orang yang minum secangkir setengah teh per hari 40% lebih kecil kemungkinannya mengalami serangan jantung dibandingkan bukan peminum.
- 13). Mengurangi Reumatik dan Radang Sendi
Para peneliti di Sheffield University, Inggris, mengatakan bahwa mereka telah menemukan dua unsur atau komponen dalam teh hijau yang memiliki energy mencegah terjadinya beragam radang melalui cara isolasi sejenis *enzim* yang dapat merusak sendi-sendi (Ahmad Salim Badwilan, 23). Teh

hijau dapat mengurangi keparahan reumatik sebesar 78% pada peminum berat dan sebesar 40% pada peminum sesekali.

14). Kesehatan Gigi

Plak gigi mengandung lebih dari 300 jenis bakteri yang menempel pada permukaan gigi dan menyebabkan gigi berlubang. Plak juga merupakan penyebab utama penyakit gusi. Polifenol pada teh hitam dapat membunuh atau menekan pertumbuhan bakteri penyebab plak.

15). Putihkan Gigi

Anggapan teh bisa membuat gigi nampak kusam rupanya tidak benar, sebab ternyata teh mengandung *fluoride* untuk mengusir karang gigi. Lebih bagus lagi jika seusai menggosok gigi, berkumur dengan teh tanpa gula.

16). Perkuat tulang

Ternyata bukan hanya kalsium susu yang membuat tulang kuat, orang yang rutin minum teh memiliki massa tulang lebih padat.

17). Bebas kalori

Teh yang tanpa diberi tambahan pemanis, gula, atau susu, teh tersebut bebas kalori. Dengan begitu, teh bagus dikonsumsi bagi orang yang berdiet atau yang ingin mempertahankan berat badan. Mengonsumsi teh hijau sekitar 4 cangkir per hari, dapat membakar lebih dari 80 kalori yang tertimbun di tubuh.

18). Mengandung sedikit kafein

1/8 cangkir kopi mengandung 135 mg kafein, sementara 1 cangkir teh hanya mengandung 15-40 mg kafein sehingga tidak membuat sakit kepala atau susah tidur.

19). Membuat Tubuh Rileks.

Sebagai senyawa yang mudah diserap oleh usus, *teanin* akan cepat berinteraksi dengan *neurotransmitter* di otak untuk memberikan efek terhadap kondisi emosi dan keadaan mental seseorang. *teanin* melepas *neurotransmitter* sehingga dapat memberikan perasaan senang dan memperbaiki mood.

20). Menurunkan Tekanan Darah

Tekanan darah yang sehat berada dibawah 120/80. Studi menunjukkan bahwa mereka yang meminum setengah cangkir teh hijau sehari terbukti mengurangi 50 persen resiko akan hipertensi. Kandungan *teanin* di teh hijau yang bersifat *antihipertensif* adalah kuncinya. Penelitian lain menjelaskan bahwa teh hijau berkhasiat mencegah bertambahnya kolesterol dan lemak dalam darah, ditambah lagi berguna membantu sirkulasi darah secara signifikan dalam kondisi pengerasan pembuluh darah (Badwilan 24).

2.1.1.8. Keunikan Cara Meminum Teh

Saat ini, minum teh semakin populer dan terkenal di berbagai penjuru dunia. Sejalan dengan kepopulerannya, maka tata cara penyeduhan dan penyajian teh pun semakin banyak dikenal baik di Asia maupun di Eropa. Di Indonesia sendiri walau minum teh tak memerlukan perlakuan khusus, namun orang kini gemar menggunakan teko khusus yang terbuat dari gerabah, keramik atau porselen. Untuk poci porselen atau keramik, buatan Indonesia tak kalah mutunya dengan buatan Eropa atau Jepang. Bahkan variasi modelnya lebih kentara Indonesia. Berbeda dengan luar negeri yang mahal, *tea set* produk lokal harganya murah. Produk-produk itu banyak dijumpai di berbagai mal. Ada yang buatan tangan namun cenderung eksklusif, dan pabrik yang membuatnya menggunakan peralatan mesin. Bagi penggemar teh bisa dipastikan di rumahnya tersimpan satu set poci. Jika kedatangan tamu khusus biasanya baru dikeluarkan.

Untuk yang terbuat dari gerabah, yang terkenal adalah poci dari daerah Tegal di Jawa Tengah. Bentuknya khas dan diduga mengadaptasi model poci Tiongkok. Tradisi minum teh di Tegal sendiri disebut *moci*. Bagi masyarakat Pesisir Utara Jawa Tengah ini, teh menjadi bagian hidup sehari-hari. Tradisi ini berakar sejak ratusan tahun lalu. Begitu melekatnya teh dalam kehidupan masyarakat Tegal sampai ada istilah ”*moci bae, kayak wong tuwa*” dalam bahasa percakapan sehari-hari orang Tegal. Istilah dalam konteks olok-olok ini biasa dilontarkan anak muda kepada teman seusianya yang gemar minum teh seduhan dalam poci. Namun, bisa juga untuk menyindir seseorang yang gemar mengobrol tanpa henti.

Moci adalah kebiasaan orang Tegal yang suka minum teh seduh dalam poci gerabah. Sebelum diminum, teh panas yang warnanya pekat itu dituang lebih dulu ke dalam cangkir-cangkir kecil berisi gula batu. Kombinasi teh pekat dengan manisnya gula batu ini yang membuat teh Tegal populer dengan nama *nasgitel*, kependekan dari panas, *legi* (manis), dan *kenthel* (pekat) atau *wasgitel*, yang artinya wangi, panas, *legi*, *kenthel*.



Gambar 2.16. Teh Poci Tegal

Sumber: <http://teh-poci-tegal.blogspot.com/2009/12/moci-tegal.html>

Kebiasaan *moci* orang Tegal bisa dilihat di warung-warung makan, tempat lesehan pinggir jalan, hingga rumah makan yang cukup besar di seluruh Kota Tegal. Di sepanjang jalan protokol Kota Tegal, seperti Jalan Ahmad Yani, Jalan Diponegoro, Jalan DI Panjaitan, dan Jalan Cokroaminoto, tenda-tenda lesehan yang menyediakan teh poci buka hingga pukul 02.30. Biasanya orang baru *moci* bila ada teman untuk diajak minum teh. Pada saat *moci* itulah obrolan bisa mengalir hingga menjelang dini hari. Bahkan ada yang baru pergi setelah warung mau tutup.

Tegal, kota yang posisi geografisnya di dataran rendah, sebenarnya tidak memiliki perkebunan teh. Namun, tradisi minum teh di daerah ini sangat kental dibandingkan dengan di kota lain yang juga berada di pesisir utara Jawa Tengah. Antropolog dari Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Pande Made Kutanegara, mengatakan, jauh sebelum tanaman teh datang ke Indonesia sekitar abad ke-17,

Tegal sudah memiliki budaya minum teh yang berakar dari China (“Lusiana Indriasari dan Yulia Saphiani” par. 10)

Sekarang ini di Tegal ada empat pabrik teh besar yang menguasai pasar dalam negeri, yaitu teh 2 Tang, Teh Poci, Teh Tong Tji, dan Teh Gopek. Keempat pabrik teh itu berdiri hampir bersamaan, yaitu sekitar tahun 1940-an. Citra Tegal sebagai kota teh dimanfaatkan oleh keempat pabrik teh tersebut untuk berebut memasang logo pabrik mereka di setiap rumah makan. Bagi orang Tegal, teh bukan sekadar bahan baku untuk membuat minuman, melainkan juga memiliki fungsi lain, salah satunya adalah sebagai cendera mata. Ketika seseorang menggelar hajatan, bubuk teh dalam kemasan kecil, yaitu sebesar kotak korek api, dibagikan kepada tamu sebagai kenang-kenangan. Itulah bentuk cinta orang Tegal terhadap teh.

Lain di Tegal, lain pula di daerah lain. Di daerah desa Nambangan, kabupaten Wonogiri, dalam setiap hajatan, ada seseorang yang bertugas untuk menyeduh teh, jabatannya disebut *jayeng*. Ruang kerjanya disebut *jayengan*. *Jayeng* dibantu *Sinoman* yang bertugas untuk mengantarkan teh untuk para tamu dengan nampan. Tugas seorang *Jayeng* mulai dari memasak air, menyeduh teh, dan menyiapkan teh ke dalam gelas belimbing. Uniknya, proses penggulaan dilakukan tiap gelas. Jadi semisal ada 100 tamu, gula akan dituang sendok demi sendok ke dalam 100 gelas, dan diaduk satu persatu.

Kalau di daerah Jawa Tengah dan sebagian Jawa Timur, teh yang diminum adalah teh hijau wangi melati. Banyak diantara mereka yang fanatik terhadap merk-merk tertentu. Ada pula sebagian yang melakukan *blend*, yaitu mencampur teh dengan beberapa merk yang berbeda. Teh-teh tertentu aroma wanginya yang diambil, sedangkan teh merk lain, diambil warnanya yang lebih merah. Sedangkan di daerah Jawa Barat, peminum teh hijau dan sebagian teh hitam.

Tradisi minum teh juga terdapat di kota Jogja. Setiap malam, terutama sepanjang jalan Malioboro, akan terlihat banyak sekali tempat-tempat minum teh yang biasa disebut *angkringan*. Masyarakat dari berbagai kalangan dan status sosial seperti pengemudi becak, pedagang asongan, seniman dan

pelajar/mahasiswa, tak segan-segan berkumpul dan mengobrol dengan santainya di tempat ini.

Angkringan ini awalnya hanya tempat untuk minum teh sambil *mengaso*, tetapi pada perkembangannya, angkringan juga berfungsi sebagai warung makan sekaligus tempat bersantai. Walaupun sudah tersedia aneka macam makanan dan minuman, *wedang* teh tetap menjadi menu utama dari *angkringan* ini. Minuman teh yg menjadi favorit para pengunjung adalah *nasgitel*, kepanjangan dari “panas-*legi-kenthel*” atau panas-manis dan kental”. Jenis teh yang dihidangkan dan cara meminumnya pun agak berbeda, *Nasgitel* menggunakan “teh merah” atau “teh hitam” yang dipadu dengan “gula batu” yang sangat manis. Penyajiannya biasanya berupa kotokan (daun teh kering) yang diseduh dengan air mendidih, disajikan dalam gelas plus beberapa butir gula batu yang disajikan terpisah. Setelah seduhan teh dihidangkan, pelanggan biasanya segera mencemplungkan gula batu kedalamnya. Proses ini sampai dengan *wedang* teh siap diminum memerlukan waktu sekitar 10 menit, sambil menunggu biasanya pelanggan akan menikmati makanan kecil seperti ketela goreng, pisang goreng, singkong rebus, uli (juadah) dan lain sebagainya.

Berbeda dengan dengan Jawa Tengah yang hampir selalu minum teh manis, di daerah Jawa Barat seduhan tehnya sangat bening, dan diminum tanpa gula. Di daerah Garut, bukan bunga melati yang dicampurkan melainkan Chamomile, yang mereka sebut sebagai kembang teh. Berbeda dengan proses pewangian teh wangi melati, yang dilakukan proses khusus, pencampuran chamomile mirip dengan proses tea *blending*. Bunga Chamomile langsung ditabur disatukan dengan daun teh kering. Uniknya, di Garut, teh dijualnya layaknya tea house, hanya dengan penampilan yang lebih sederhana. Beberapa penjual teh menjual teh dengan berbagai varian yang berbeda-beda, dan dijual kiloan. Jadi pembeli bisa memilih sendiri, apakah mau batang saja, daun saja, atau mau dicampur.

Di daerah Sumatera, familiar dengan teh hitam rasa Vanilla. Di Medan teh dicampur susu, dituang ke cangkir lain secara berulang-ulang sehingga menyebabkan susu menjadi berbusa. Proses ini mirip sekali dengan *teh tarik* yang ada di Malaysia. Entah Malaysia atau Medan yang duluan, tetapi tampaknya

budaya ini dipengaruhi oleh kebiasaan minum teh susu di India. Bedanya kalau di India, teh dan susu langsung direbus bersama dengan rempah-rempah seperti cengkeh, kapulaga, jahe dan kayu manis. Teh ini terkenal dengan nama Masala Chai.

Demikian juga mengenai kebiasaan minum teh di tataran Sunda. Dahulu, mereka meminum teh memakai mangkok dari batok kelapa dan tatakan dari bambu sambil menghangatkan badan di dekat perapian. Kebiasaan ini biasa disebut sebagai *nganyeut*. Di Padang lain lagi. Disini teh dicampur dengan telur, yang terkenal dengan sebutan teh *talua*.

2.1.1.9 Perkembangan Pemanfaatan Teh Saat Ini

Seiring dengan perkembangan zaman, pemanfaatan teh juga ikut berkembang. Para peneliti di seluruh dunia berhasil menemukan manfaat-manfaat baru dari teh yang dapat digunakan untuk kesehatan manusia. Seiring dengan itu, teh sekarang telah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang oleh karena kegunaan teh yang tidak hanya sebagai minuman, tetapi juga dapat digunakan untuk kebutuhan lain. Contohnya, teh saat ini telah digunakan untuk kecantikan. Kandungan vitamin E dan C dalam teh hijau mampu menangkal radikal bebas penyebab penuaan dini. Banyak produsen industri kosmetik menggunakan ekstrak teh hijau sebagai bahan campuran pada produk-produk kecantikan. Produk-produk tersebut antara lain sabun, *lotion*, krim, sampo, *conditioner*, *deodorant*, cairan kumur mulut, pasta gigi, krim jerawat, obat pelangsing, hingga produk perawatan kaki.

Selain untuk kecantikan, masih banyak manfaat lain dari teh. Berikut adalah contoh pemanfaatan teh sebagai gaya hidup masyarakat:

1. Teh Untuk Menyedapkan Masakan

Minum dua hingga lima cangkir teh setiap hari baik bagi jantung dan otak. Selain itu, ternyata ada cara lain untuk merasakan manfaat antioksidan dari daun teh, yaitu dengan menambahkannya ke dalam masakan favorit. Teh akan memperkaya rasa tanpa meningkatkan jumlah kalori, garam, gula, ataupun lemak pada makanan.

Robert Wemischner, penulis *Cooking with Tea* mengatakan, konsumsi daun teh bisa memberi hasil positif pada program diet. Cobalah daun teh seperti berikut:

- Sebagai bahan olesan. Tambahkan 1 sdt daun teh hitam yang sudah dicincang kasar pada campuran bumbu yang sudah disiapkan. Kemudian, oleskan semuanya pada permukaan ayam, daging, atau ikan mentah. Diamkan selama 10 menit, sebelum dimasak. Tips: Gunakan daun teh segar atau ambil dari kantong teh celup.
- Sebagai bahan kaldu. Tambahkan teh yang sudah diseduh ke dalam air kaldu, lalu tuang ke atas daging atau ikan yang dimasak secara perlahan. Tips: Gunakan teh hitam pada hidangan yang akan dilengkapi red wine, atau teh hijau bila sajian ditambahi *white wine*.
- Sebagai bahan bumbu. Hangatkan secangkir air perasan jeruk segar yang sudah dicampur dengan 1 sdt daun teh hitam. Angkat, diamkan selama 5 menit, lalu saring daunnya. Rendam kerang atau olahan udang di dalamnya, simpan di lemari es selama 15-60 menit, sebelum dimasak. Tips: Jadikan sebagai saus, dengan menambahkan 1 butir bawang putih yang dicincang halus, serta 1 sdm kecap asin. Rebus hingga mendidih, kemudian tambahkan pada kerang yang sudah dipanggang.

2. Membersihkan perabot kayu

Teh dapat digunakan untuk membersihkan perabot kayu tampak kusam atau bernoda. Tidak seperti penggunaan cairan kimia, teh aman untuk perabot kayu. Caranya, seduh beberapa kantong teh celup dalam satu liter air panas, atau sesuaikan dengan kebutuhan. Biarkan beberapa saat hingga dingin. Ambil kain lap lembut, celupkan ke dalam larutan teh dan peras. Gunakan kain lap tadi untuk membersihkan permukaan perabot kayu. Sesudahnya, keringkan dengan lap kering.

3. Membersihkan lantai

Air seduhan teh juga bisa membersihkan dan mengembalikan kilap lantai. Caranya sama dengan membersihkan perabot kayu. Siapkan larutan teh dan air. Ambil kain pel dan celupkan ke dalam air seduhan teh. Kemudian pel lantai seperti biasa.

4. Menyuburkan mawar
Ampas teh dapat digunakan untuk menyuburkan mawar di halaman. Setelah meminum teh, jangan buang ampasnya. Taburkan ampas teh ke permukaan tanah atau media tanam, kemudian siram seperti biasa. Kandungan asam pada ampas teh bisa menjadi nutrisi yang baik bagi media tanam yang dibutuhkan tanaman.
5. Hilangkan bau amis penggorengan
Menggoreng ikan atau makanan laut sering kali meninggalkan bau amis pada penggorengan. Dengan ampas teh, bau amis bisa dihilangkan. Caranya, cuci penggorengan dengan air dan sabun. Kemudian gunakan penggorengan untuk merebus ampas teh. Diamkan selama kira-kira 20 menit. Setelah itu, buang air rebusan ampas teh, dan cuci penggorengan seperti biasa.
6. Pewangi ruangan
Secara tradisional daun teh hijau telah digunakan untuk menyerap bau dalam ruangan. Tempatkan secangkir daun teh hijau dalam sebuah mangkuk untuk membantu menyerap bau yang tidak menyenangkan di rumah, atau biarkan beberapa di lemari es sebagai pengganti baking soda (tepung soda). Bisa juga dengan menggunakan teh kering sebagai penghilang bau. Letakkan teh kering pada lemari es, teh kering akan menyerap bau dalam lemari es.
7. Baik untuk kaki.
Merendam kaki yang lelah dalam teh hijau dapat mencegah infeksi jamur yang tidak menyenangkan.
8. Dapat menyejukkan kulit.
Menghabiskan terlalu banyak waktu dalam sinar matahari dapat membuat kulit terbakar. Gunakan sifat penenang alami dari teh hijau untuk menyejukkan kulit yang terbakar matahari. Taruh teh hijau dingin dalam sebuah botol semprot dan semprotkan pada bagian kulit yang terbakar matahari untuk meringankan secara alami. Teh hijau juga memiliki kualitas anti-bakterial; juga dapat digunakan sebagai antiseptik untuk disemprotkan pada kulit yang rusak atau iritasi.

9. Antioksidan untuk kecantikan kulit.
Polifenol teh hijau berfungsi sebagai antioksidan saat dipakai secara topikal (di luar tubuh) untuk peradangan dan antikanker. Antioksidan teh hijau mampu mencegah kerusakan pada kulit yang terpapar sinar UV dari matahari. Oleh karena itu, teh hijau saat ini banyak digunakan sebagai bahan tambahan pada produk kecantikan kulit karena mengandung antioksidan. Antioksidan diperlukan untuk merawat kecantikan dan meningkatkan perlindungan kulit dari serangan radikal bebas yang dapat menyebabkan penuaan dini dan kulit keriput. Selain polifenol, kandungan vitamin C dan E dalam teh hijau juga berfungsi sebagai antioksidan yang sangat baik untuk melindungi kulit.
10. Obat jerawat herbal bebas iritasi
Penelitian menunjukkan krim teh hijau mampu mengobati jerawat ringan hingga jerawat kronis. Teh hijau mempunyai manfaat tambahan yakni memiliki sifat-sifat antibakteri dan antioksidan alami, khususnya EGCG yang memiliki 200 kali lebih ampuh daripada vitamin E untuk melawan radikal bebas. Teh hijau juga mampu mengurangi *inflamasi* (peradangan), aktivitas hormonal, membantu detoksifikasi (pengurangan racun), dan mempercepat penyembuhan jerawat. Dengan begitu, teh hijau merupakan obat yang baik untuk penderita jerawat. Untuk terapi jerawat, ekstrak teh hijau dapat dikemas dalam bentuk pil atau tablet dan sediaan krim tropikal.
11. Pelangsing alami yang aman
Teh pelangsing yang marak di pasaran umumnya merupakan campuran daun teh dan bahan tambahan berupa empat macam bahan tradisional, yakni kayu rapat, adas, jati belanda, dan temu giring.
12. Merawat mata bengkak dan menghilangkan lingkaran hitam pada mata
13. Meringankan kulit yang terbakar sinar matahari
Teh hijau mengandung pelembap yang mampu mengurangi peradangan.
14. Pelembab bibir

15. Merawat keindahan rambut
Campuran minyak zaitun dan teh dapat digunakan untuk merawat keindahan rambut. Rambut yang dirawat secara rutin ini, senantiasa tampak berkilau dan indah.
16. *Scrub* teh hijau untuk wajah
Teh hijau yang dibuat *scrub* berkhasiat melembutkan dan menghaluskan kulit.
17. Masker teh hijau untuk wajah
Teh hijau yang dicampur dengan telur dapat digunakan untuk masker wajah. Masker ini berkhasiat mengencangkan kulit dan kulit wajah menjadi bercahaya.
18. *Spray* penyegar kulit
Spray penyegar dapat dibuat dari gabungan teh hijau sebagai antioksidan dan minyak asiri sebagai pewangi dan penyegar.
19. Antiselulit
Selulit adalah lemak dan cairan berlebih yang tertimbun atau tersumbat di dalam jaringan lemak di bawah kulit. Selulit ini disebabkan oleh sirkulasi darah dan sistem metabolisme tubuh yang tidak lancar. Minum teh hijau setelah berolahraga dapat membantu mengurangi dan mencegah selulit.

2.1.2. Tinjauan Buku

2.1.2.1. Pengertian Buku

Buku dilihat dari penampilannya, dapat didefinisikan sebagai kumpulan lembaran kertas empat persegi panjang yang satu sisinya dijilid bersama-sama; bagian depan dan belakang lembar-lembar kertas ini dilindungi oleh sampul yang terbuat dari bahan yang lebih tahan (terhadap gesekan, kelembapan, dll.). Definisi ini dirasa terlalu sempit karena belum mencakup rekaman lain, seperti misalnya gulungan kertas yang fungsinya sama dengan buku. Sebaliknya, definisi ini juga dirasa terlalu luas sehingga mencakup buku tulis, buku kas, dan buku catatan lain (*Ensiklopedi Nasional Indonesia 517*).

Dilihat dari fungsinya, buku dapat didefinisikan sebagai alat komunikasi tulisan yang dirakit dalam sistem, dan isi maupun perangkat kerasnya dapat lebih

lestari. Segi pelestarian inilah yang memperbedakan buku dari benda-benda komunikasi tulisan lain yang lebih pendek umurnya seperti majalah, surat kabar, dan selebaran.

2.1.2.2. Sejarah Buku

Tradisi lisan cenderung hilang karena terbatasnya ingatan manusia. Untuk menghindari kemungkinan ini, manusia menuliskan rumus, jampi, doa, upacara, nyanyian, rekaman keturunan, aturan, pengalaman medis, dan pengamatan terhadap alam semesta. Inilah isi buku2 kuno (*Ensiklopedi Nasional Indonesia 520*). Saat berbicara tentang buku, pasti juga berhubungan dengan kertas. Dahulu, buku kuno menggunakan keping-keping batu. Orang-orang mesopotamia menggunakan batu sebagai media untuk menulis. Pada tahun 2400 SM, orang Mesir kuno menggunakan batang papirus untuk bahan menulis (“Sejarah Buku” par.1). Orang Mesir kuno lazim membekali jenazah dengan gulungan papirus bertuliskan, agar perjalanan ke akhirat orang mati itu dapat terpandu. Papirus sendiri banyak tumbuh di pesisir Laut Tengah dan di sisi sungai Nil. Gulungan papirus ini disimpan dalam tabung atau pembungkus lain yang diberi tanda yang menyatakan penulis dan bahan tulisan. Orang Romawi menyebut tanda ini *titulus*, dari kata ini timbul kata *title* (judul) dalam bahasa Inggris. Gulungan batang papirus inilah yang melatarbelakangi adanya gagasan kertas gulungan seperti yang kenal sekarang ini. Orang Romawi juga menggunakan model gulungan dengan kulit domba. Model dengan kulit domba ini disebut *parchment* (perkamen). Bentuk buku yang lain ditemukan jauh setelah itu, misalkan di Kamboja dan China. Buku yang terbuat dari daun tentang Budha itu masih tersimpan hingga kini dan diabadikan oleh *National Geographic*. Begitupun di pulau Jawa ada jenis buku yang terbuat dari kulit kerbau, dan di Arab *Al Hadits* ditulis di pelepah daun kurma kemudian disatukan menjadi bentuk buku (*Ensiklopedi Nasional Indonesia 520*).

Bentuk buku berupa gulungan ini masih dipakai hingga sekitar tahun 300 Masehi. Gulungan kertas itu dapat sangat panjang sehingga merepotkan penulisan dan pembacaannya. Maka orang memotongnya menjadi beberapa potongan (*tomes*). Dalam bahasa Perancis, kata *tomes* masih digunakan untuk jilid atau

bagian buku. Kemudian bentuk buku berubah menjadi lenbar-lembar yang disatukan dengan sistem jahit. Model ini disebut *codex*, yang merupakan cikal bakal lahirnya buku modern seperti sekarang ini. *Codex* yaitu sederet lembaran (papyrus atau kelak kulit domba) terlipat yang dilindungi oleh tutup kayu yang berat.

Pada tahun 105 Masehi, Ts'ai Lun, seorang Cina di Tiongkok telah menciptakan kertas dari bahan serat yang disebut *hennep*. Serat ini ditumbuk, kemudian dicampur dan diaduk dengan air hingga menjadi bubur. Setelah dimasukkan ke dalam cetakan, buku di jemur hingga mengering. Setelah mengering, bubur berubah menjadi kertas. Pada tahun 751, pembuatan kertas telah menyebar hingga ke Samarkand, Asia tengah, dimana beberapa pembuat kertas bangsa Cina diambil sebagai tawanan oleh bangsa Arab. Bangsa Arab, setelah kembali ke negrinya, memperkenalkan kerajinan pembuatan kertas ini kepada bangsa Morris di Spanyol. Tahun 1150, dari Spanyol, kerajinan ini menyebar ke Eropa. Pabrik kertas pertama di Eropa dibangun di Perancis, tahun 1189, lalu di Fabriano, Italia tahun 1276 dan di Jerman tahun 1391. Berkat ditemukannya pembuatan kertas inilah maka pembuatan buku di beberapa belahan dunia semakin berkembang.

Buku cetakan pertama dihasilkan saat ditemukannya teknik mencetak dengan cetakan logam yang dapat digerakkan merupakan peristiwa yang terpenting dalam sejarah buku. Penemuan ini menyebabkan buku menjadi jauh lebih mudah diperbanyak, kemajuan sains dan teknologi, serta perkembangan sosial mejadi pesat.

Di Indonesia, awalnya bentuk buku masih berupa gulungan daun lontar. Secara garis besar usaha penerbitan buku di Indonesia dibagi dalam tiga jalur:

1. Usaha penerbitan buku pelajaran.
2. Usaha penerbitan buku bacaan umum (termasuk sastra dan hiburan).
3. Usaha penerbitan buku agama.

Pada masa penjajahan Belanda, penulisan dan penerbitan buku sekolah dikuasai orang Belanda. Kalaupun ada orang pribumi yang menulis buku pelajaran, umumnya mereka hanya sebagai pembantu atau ditunjuk oleh orang Belanda. Usaha penerbitan buku agama dimulai dengan penerbitan buku-buku

agama Islam yang dilakukan orang Arab, sedangkan penerbitan buku-buku agama Kristen umumnya dilakukan oleh orang-orang Belanda. Penerbitan buku bacaan umum berbahasa Melayu pada masa itu dikuasai oleh orang-orang Cina. Orang pribumi hanya bergerak dalam usaha penerbitan buku berbahasa daerah. Usaha penerbitan buku bacaan yang murni dilakukan oleh pribumi, yaitu mulai dari penulisan hingga penerbitannya, hanya dilakukan oleh orang-orang Sumatera Barat dan Medan. Karena khawatir dengan perkembangan usaha penerbitan tersebut, pemerintah Belanda lalu mendirikan penerbit Buku Bacaan Rakyat. Tujuannya untuk mengimbangi usaha penerbitan yang dilakukan kaum pribumi. Pada tahun 1908, penerbit ini diubah namanya menjadi Balai Pustaka. Hingga Jepang masuk ke Indonesia, Balai Pustaka belum pernah menerbitkan buku pelajaran karena bidang ini dikuasai penerbit swasta Belanda. Sekitar tahun 1950-an, penerbit swasta nasional mulai bermunculan. Sebagian besar berada di pulau Jawa dan selebihnya di Sumatera. Pada awalnya, mereka bermotif politis dan idealis. Mereka ingin mengambil alih dominasi para penerbit Belanda yang setelah penyerahan kedaulatan di tahun 1950 masih diizinkan berusaha di Indonesia. Pada tahun 1955, pemerintah Republik Indonesia mengambil alih dan menasionalisasi semua perusahaan Belanda di Indonesia. Kemudian pemerintah berusaha mendorong pertumbuhan dan perkembangan usaha penerbitan buku nasional dengan jalan memberi subsidi dan bahan baku kertas bagi para penerbit buku nasional sehingga penerbit diwajibkan menjual buku-bukunya dengan harga murah. Pemerintah kemudian mendirikan Yayasan Lektor yang bertugas mengatur bantuan pemerintah kepada penerbit dan mengendalikan harga buku. Dengan adanya yayasan ini, pertumbuhan dan perkembangan penerbitan nasional dapat meningkat dengan cepat. Menurut Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI) yang didirikan 1950, penerbit yang menjadi anggota IKAPI yang semula berjumlah 13 pada tahun 1965 naik menjadi 600-an lebih (“Sejarah Kelahiran Buku dan Perkembangannya di Indonesia” par.12). Pada tahun 1965 terjadi perubahan situasi politik di tanah air. Salah satu akibat dari perubahan itu adalah keluarnya kebijakan baru pemerintah dalam bidang politik, ekonomi dan moneter. Sejak akhir tahun 1965, subsidi bagi penerbit dihapus. Akibatnya, karena hanya 25% penerbit yang bertahan, situasi perbukuan mengalami kemunduran. Sementara itu,

pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Mashuri, kemudian menetapkan bahwa semua buku pelajaran di sediakan kan oleh pemerintah. Keadaan tidak bisa terus-menerus dipertahankan karena buku pelajaran yang meningkat dari tahun ke tahun. Karena itu, diberikan hak pada Balai Pustaka untuk mencetak buku-buku yang dibutuhkan dipasaran bebas. Para penerbit swasta diberikan kesempatan menerbitkan buku-buku pelengkap dengan persetujuan tim penilai. Hal lain yang menonjol dalam masalah perbukuan selama Orde Baru adalah penerbitan buku yang harus melalui sensor dan persetujuan kejaksaan agung. Tercatat buku-buku karya Pramudya Ananta Toer, Utuj Tatang Sontani dan beberapa pengarang lainnya, tidak dapat dipasarkan karena mereka dinyatakan terlibat G30S/PKI. Sementara buku-buku “Siapa Menabur Angin Akan Menuai Badai”, kemudian “Era Baru, Pemimpin Baru” tidak bisa dipasarkan karena dianggap menyesatkan, terutama mengenai cerita-cerita seputar pergantian kekuasaan pada tahun 1966.

2.1.2.3. Jenis-Jenis Buku

Buku dapat bermanfaat untuk menambah informasi, pengetahuan, dan kreatifitas bagi para pembacanya. Buku sendiri memiliki bermacam-macam jenis yang dikategorikan menurut isinya. Jenis-jenis buku tersebut antara lain:

1. **Buku pelajaran**

Mencakup buku ajar dari sekolah dasar sampai fakultas pasca-sarjana, baik umum, kejuruan, maupun berbagai kursus.

2. **Buku komik**

Komik adalah tatanan gambar dan balon kata yang berurutan (Eisner 5). Sedangkan menurut Scott McCloud dalam buku *Understanding Comics*, komik didefinisikan sebagai gambar yang menyampaikan informasi atau menghasilkan respons estetik pada yang melihatnya.

3. **Novel**

Novel adalah sebuah karya fiksi prosa yang tertulis dan naratif yang biasanya dalam bentuk cerita. Penulis dari novel disebut novelis. Novel lebih panjang (setidaknya 40.000 kata) dan lebih kompleks dari cerpen.

4. **Buku antologi (kumpulan)**
Buku antologi adalah sebuah buku yang berisi kumpulan dari karya-karya sastra. Dalam buku antologi biasanya berisi cerita pendek, novel pendek, prosa, dan lain-lain. Dalam perkembangan modern, kumpulan karya musik oleh seorang artis, kumpulan cerita yang ditayangkan dalam radio dan televisi juga tergolong antologi.
5. **Buku dongeng**
Dongeng merupakan suatu kisah yang di angkat dari pemikiran fiktif atau dari kisah nyata, yang menjadi suatu alur perjalanan hidup dengan pesan moral yang mengandung makna hidup dan cara berinteraksi dengan makhluk lainnya. Dongeng juga merupakan dunia hayalan dan imajinasi, dari pemikiran seseorang yang kemudian di ceritakan secara turun-temurun dari generasi kegenerasi. Dalam satu buku, bisa terdiri atas satu atau lebih dongeng. Sekarang, banyak buku-buku dongeng yang merupakan saduran dan disesuaikan dengan kehidupan masa kini.
6. **Buku biografi**
Biografi adalah kisah atau keterangan tentang kehidupan seseorang. Isinya bercerita tentang perasaan yang terlibat dalam mengalami kejadian-kejadian. Biografi yang ditulis sendiri oleh tokohnya dinamakan autobiografi.
7. **Buku catatan harian (jurnal/diary)**
Catatan harian adalah buku yang isinya berdasarkan catatan harian dari penulis itu sendiri. Buku yang dibuat berdasarkan catatan harian misalnya, *Bersaksi di Tengah Badai* karya Wiranto.
8. **Buku ensiklopedia**
Ensiklopedia adalah buku yang berisi penjelasan mengenai setiap cabang ilmu pengetahuan yang tersusun menurut abjad atau menurut kategori secara singkat dan padat.
9. **Buku fotografi**
Buku fotografi biasanya berisi karya-karya foto seseorang atau beberapa orang yang dikumpulkan dan dijadikan buku. Buku jenis ini akan lebih menarik jika disertai keterangan mengenai objeknya. Untuk kepentingan

lain, buku fotografi ini bisa juga berisi penjelasan mengenai cara atau strategi untuk menghasilkan foto-foto seperti yang tercetak.

10. Buku karya ilmiah

Buku ini berisi laporan penelitian. Contohnya seperti tesis, skripsi, dan sebagainya.

11. Kamus

Kamus adalah buku acuan yg memuat kata dan ungkapan, biasanya disusun menurut abjad berikut keterangan tentang makna, pemakaian, atau terjemahannya. Kamus dapat pula diartikan sebagai buku yg memuat kumpulan istilah atau nama yang disusun menurut abjad beserta penjelasan tentang makna dan pemakaiannya (“Kamus” par.1). Selain menerangkan maksud kata, kamus juga mungkin mempunyai pedoman sebutan, asal-usul (etimologi) kata dan juga contoh penggunaannya. Untuk memperjelas, kamus juga dapat disertai ilustrasi.

12. Buku panduan (*how to*)

Disebut juga buku petunjuk, misalnya buku tentang beternak ayam, berkebun kelapa sawit, kiat membuka usaha atau mengerjakan sesuatu, dan sebagainya.

13. Atlas

Kumpulan peta yang disatukan dalam bentuk buku. Selain dalam bentuk buku, atlas juga ditemukan dalam bentuk multimedia, misalnya Google Earth. Atlas dapat memuat informasi geografi, batas negara, statistik geopolitik, sosial, agama, serta ekonomi.

14. Buku ilmiah

Adalah buku yang disusun berdasarkan kaidah keilmiahan. Misalnya, buku yang disusun berdasarkan hasil penelitian dan disampaikan dalam bahasa ilmiah.

15. Buku pesanan

Di Amerika Serikat dan banyak negara maju, terdapat banyak klub buku yang mencetak buku dalam jumlah tertentu sesuai dengan pesanan. Umumnya, harga buku ini jauh lebih rendah karena berupa cetakan-ulang sehingga hak cipta diperoleh tanpa harga tinggi. (*Ensiklopedi Nasional*

Indonesia 518). Di samping itu, hampir tak ada masalah penyimpanan persediaan sehingga modalpun tidak mandeg. Buku cetakan ulang ini dapat bersifat penuh, atau singkatan, atau dalam satu jilid yang terdiri atas gabungan beberapa buku yang disingkat.

2.1.3. Tinjauan Fotografi

2.1.3.1. Pengertian Fotografi

Kata-kata fotografi berasal dari bahasa Yunani *photos* yang berarti cahaya dan *graphoo* yang berarti menulis. Jadi, arti dari fotografi adalah pembuatan gambar dengan lensa dan film atau pelat peka cahaya. Film yang digunakan terbuat dari plastik tembus cahaya, dilapisi dengan emulsi garam perak halida: misalnya perak klorida atau perak bromida. Lensa menghasilkan bayangan nyata pada film. Bagian film yang terkena cahaya akan menyebabkan terkumpulnya banyak partikel perak halida. Film ini kemudian dimasukkan ke dalam larutan pengembang agar perak halida diubah menjadi partikel-partikel perak berwarna hitam. Bagian yang terkena banyak cahaya mendapat banyak partikel perak sehingga berwarna lebih hitam daripada yang mendapat cahaya, dengan demikian gambar yang terjadi pada film adalah kebalikan atau negatif daripada obyek yang diambil gambarnya. Partikel perak ini kemudian dibuat tetap dengan menggunakan larutan *fixer* yang biasanya dibuat dari *natrium thiosulfat* yang disebut *hypo*. Bahan kimia lain melarutkan perak halida yang tak terkena cahaya yang kemudian dibasuh dengan air. Suatu gambar positif atau fotografi dibuat di atas kertas yang peka cahaya, dengan memasang negatif yang telah siap di atas kertas foto itu, dan menyinarinya dengan cahaya. Bagian negatif yang paling terang meneruskan banyak cahaya dan menyebabkan penghitaman pada kertas foto. Menetapkan (*fixing*), dan membasuh gambar positif dilakukan seperti pada negatif. Nama fotografi pertama digunakan oleh Sir John Herachel tahun 1839.

2.1.3.2. Jenis-Jenis Fotografi

1). Fotografi Fashion (*Fashion and Glamour Photography*)

Fotografi *fashion* adalah fotografi yang khusus mengabdikan foto busana dan perlengkapannya. Seorang fotografer fashion harus mampu memadukan busana dengan sang model agar menjadi gambar (foto) yang harmonis.

2). *Still life Photography*

Fotografi *still life* yaitu foto mengenai alam benda mati, misalnya patung, makanan, minuman, boneka, aneka benda-benda kecil dari hiasan sampai produk-produk kecantikan. Meskipun yang menjadi objek pemotretan adalah benda-benda mati, memotretnya untuk menjadi sebuah foto yang baik dan mengandung seni tidaklah semudah yang dibayangkan. Terlebih bila harus menjadikan benda mati tersebut menjadi "hidup" atau berisi. Jelas bahwa membuat foto *still life* bukan sekadar menyalin atau memindahkan objek ke dalam foto dengan cara seadanya. Karena bila seperti itu yang dilakukan, namanya adalah mendokumentasikan. Padahal yang diperlukan adalah suatu teknik pemotretan yang baik, apakah mengenai sudut pemotretan, pencahayaan atau hal-hal lain yang terkait dengan tujuan pencapaian hasil foto yang artistik dan mengandung seni. Karena itulah untuk menghasilkan sebuah foto *still life* yang baik perlu adanya teknik pemotretan yang baik pula. Yang sangat berperan dalam hal ini adalah pencahayaannya, yaitu jatuhnya sinar terhadap objek yang kita potret. Umumnya pemotretan *still life* dilakukan dengan menggunakan cahaya artifisial atau cahaya buatan, lampu kilat misalnya. Atur jatuhnya sinar pada objek sedemikian rupa dengan cara memindah-mindahkannya atau menggeser, mengangkat, memutar objek sehingga ditemukan pencahayaan yang terbaik. Inilah salah satu kemudahan memotret alam benda mati di mana untuk menentukan arah pencahayaan yang tepat pada objek, pemotret hanya melakukannya dengan cara menggeser, mengangkat atau memutarnya. Dalam menyinari objek *still life* posisi lampu dan jumlah lampu yang digunakan akan sangat menentukan keberhasilan "menghidupkan" benda-benda mati tersebut. Karena itu tentukan penempatannya dengan memperhatikan objek yang akan difoto secara benar

(mencarinya dengan mengangkat, memutar dan memindahkannya) dan lakukan penyinaran sesuai teori dasar penyinaran yang benar serta sesuai keinginan untuk mencapai hasil seperti yang diharapkan pemotret.

3). *Food Photography*

Food Photography termasuk dalam *still life commercial photography*, yang bertujuan untuk menghasilkan foto-foto makanan yang menarik untuk digunakan dalam iklan, kemasan, menu, atau buku resep masakan. Pada *food photography* yang dilakukan oleh fotografer profesional, biasanya melibatkan kolaborasi antara art director, fotografer itu sendiri, penata makanan (*food stylist*), dan asisten-asistennya.

4). Fotografi Jurnalistik (*Journalism Photography*)

Fotografi jurnalistik adalah foto yang khusus menampilkan foto-foto yang mempunyai nilai berita, bisa berupa benda, atau situasi kehidupan manusia yang menarik perhatian umum karena aktualitasnya (*news*) sebagai berita yang mampu mengungkap kejadian, menjelaskan dan menimbulkan rasa ingin tahu. Foto jurnalistik disajikan dalam bentuk foto atau sebagai suatu kejadian yang ditampilkan dalam bahasa gambar.

5). Fotografi Pernikahan (*Portrait dan Wedding Photography*)

Fotografi pernikahan adalah fotografi yang mengkhususkan pada pengabdian momen-momen atau peristiwa pernikahan. Untuk menekuninya diperlukan pemahaman teknik fotografi, pencahayaan (*lighting*) serta adat dan tata cara pernikahan.

6). Fotografi Seni (*Fine Art Photography*)

Fotografi seni adalah fotografi yang digunakan khusus untuk mengekspresikan karya seni, baik berupa benda, tempat, makhluk hidup maupun abstrak. Foto seiring dengan perkembangan di dunia, tidak hanya dicetak sesuai dengan keadaan, tetapi juga dimanipulasi untuk menghasilkan karya seni fotografi baik melalui pemanipulasian negatif film atau melalui program-program komputer. Seni fotografi seringkali dipakai untuk nernagai keperluan promosi maupun periklanan.

7). *Landscape Photography*

Fotografi landscape adalah aktivitas pemotretan yang dilakukan secara *outdoor* (luar ruangan). Hal yang menarik dari fotografi landscape adalah sisi petualangannya. Biasanya yang melakukan pemotretan landscape secara langsung adalah para pencinta alam atau penjelajah. Tetapi dalam suatu tour atau kunjungan wisata, seringkali kamera foto juga berperan untuk mengabadikan pengalaman dan momen.

8). Fotografi Makro (*Macro Photography*)

Fotografi makro (*macro photography*) adalah pemotretan benda-benda kecil, serangga, tekstil (serat-seratnya), kristal, perhiasan, dan lain-lain, yang tidak memerlukan penggunaan mikroskop. Jika diperlukan mikroskop disebut *Micro Photography*.

9). Fotografi *Human Interest*

Foto *human interest* hingga kini masih menjadi karya terfavorit di kalangan fotografi. Pasalnya, foto *human interest* selain mengandung nilai-nilai kemanusiaan, sentuhan khas dari sang fotografi membuat setiap karyanya menjadi unik. Namun sentuhan khas ini bukanlah keahlian yang dapat dipelajari tapi satu kelebihan yang sebenarnya sudah ada pada setiap fotografer atau terkadang disebut sebagai bakat. Memang perlu waktu untuk mengenalnya, mengasah dan memantapkannya dalam satu proses seni penciptaan. Meski begitu bukan berarti seorang fotografer pemula menjadi pesimis. Sebab bila kita bersedia melihat dengan mata hati kita, mempertajam intuisi dan kepekaan terhadap dunia sekeliling kita, dan mengikuti dorongan naluri seni yang mengalir bebas tanpa beban, setiap orang dari kita akan mampu menciptakan karya foto yang kental dengan sentuhan pribadi si pencipta.