

## PENGARUH KONSUMSI TEH HIJAU (*Camellia sinensis*) TERHADAP TEKANAN DARAH

### IMPACT OF GREEN TEA (*Camellia sinensis*) CONSUMPTION ON BLOOD PRESSURE

Dodik Tri Anggono<sup>1</sup>, Salmah Orbayinah<sup>2</sup>

#### INTISARI

Teh (*Camellia sinensis*) memiliki berbagai khasiat terhadap kesehatan tubuh. Teh mengandung banyak kandungan organik, salah satunya adalah substansi polifenol. Senyawa ini mempunyai aktivitas biologis yang unik dan mempunyai efek terhadap kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efek seduhan teh hijau terhadap perubahan tekanan darah.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental murni jenis pra-pasca perlakuan (*pretest-posttest randomized control group design*) dengan pendekatan *cross-sectional study*. Subyek penelitian berjumlah 8 orang masing-masing subyek menjalani penelitian selama 28 hari yaitu 14 hari pertama sebagai kontrol (tahap I) dan 14 hari kedua sebagai sampel (tahap II). Pada 14 hari pertama subyek tidak mengkonsumsi teh jenis apapun termasuk obat anti hipertensi, sedangkan pada 14 hari kedua subyek mengkonsumsi teh hijau 3 kali sehari masing-masing 2,4 gram dalam 200 ml air. Tekanan darah diukur pada hari ke 1, hari ke 14 dan hari ke 28. Data dianalisis dengan uji statistik T-Test berpasangan.

Hasil dengan uji statistik T-Test berpasangan adalah untuk subyek kontrol tidak menunjukkan penurunan yang bermakna ( $p > 0.05$ ). Sedangkan untuk subyek sampel menunjukkan penurunan yang bermakna setelah mengkonsumsi teh hijau ( $p < 0.05$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa mengkonsumsi teh hijau dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Teh hijau, Tekanan darah

---

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**PENGARUH KONSUMSI TEH HIJAU (*Camellia sinensis*)  
TERHADAP TEKANAN DARAH**

**IMPACT OF GREEN TEA (*Camellia sinensis*) CONSUMPTION  
ON BLOOD PRESSURE**

**Dodik Tri Anggono<sup>1</sup>, Salmah Orbayinah<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

Tea has many benefits for the health of our body. It contains many organic substances, one of them is the polifenol substances. These substances have unique biological activities and effects on our health. The aim of this study was to assess the effect of green tea infuse on blood pressure.

This study was using pure experimental, pretest-posttest randomized control group design with cross-sectional approach. The subjects of this study were consisted of eight hypertensive patients, each patient was taking this study for twenty eight days, on the first fourteen days, these eight patients were considered as the control group, while on the second fourteen days, they were considered as the sample group. The control group was ordered not to take any kind of tea and antihypertensive drug. The sample group was ordered to consume green tea three times a day, each dose was 2,4 grams of green tea in 200 cc of pure water. Blood pressure was measured on the first, fourteenth and twenty eighth day. Data were analyzed using T-Test statistical analysis.

The T-Test statistical analysis showed no significant changes in the control group ( $p > 0,05$ ). Significant changes were found in the sample group after green tea consumption ( $p < 0,05$ ). These results indicated that green tea was able to decrease blood pressure.

**Key words:** Green tea, Blood pressure

- 
1. Student, Faculty of Medicine of Muhammadiyah University of Yogyakarta.
  2. Lecturer, Faculty of Medicine of Muhammadiyah University of Yogyakarta.