Manfaat Teh Hijau bagi Kesehatan yang Perlu Kamu Ketahui



Teh hijau atau *green tea* menjadi salah satu minuman herbal yang populer di seluruh dunia karena tidak memiliki kandungan kalori yang tinggi dan terdapat kandungan mineral di dalamnya yang baik untuk kesehatan tubuh. Selain itu, *green tea* juga tidak mengandung lemak. Bahkan, kandungan gula dalam jenis teh ini sangat rendah. Perlu diingat , teh ini juga mengandung kafein yang cukup tinggi. Namun, jika kamu membandingkan kafein dalam kopi, kandungan kafeinnya tentu lebih rendah. Berikut manfaat teh hijau untuk kesehatan tubuh:

- **Mengatasi insomnia**

Teh hijau bisa membantumu untuk lebih mudah tidur, karena mengandung theanin yang memberikan efek relaksasi pada tubuh.

- **Efek Antiinflamasi:**

EGCG membantu mengurangi peradangan pada saluran pencernaan, sehingga mendukung kesehatan mukosa usus.

- **Menurunkan kadar kolesterol**

Kolesterol yang tinggi akan meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke menyerang. Kabar baiknya, *green tea* atau teh hijau dapat meningkatkan kapasitas antioksidan dalam darah, sehingga melindungi partikel kolesterol baik dari oksidasi.

- **Memperlancar Pencernaan:**

Kandungan kafein dapat merangsang pergerakan usus dan membantu mengatasi sembelit dalam jumlah konsumsi yang moderat.

- **Meningkatkan fungsi otak**

Teh hijau juga termasuk minuman sehat berkafein. Kandungan tersebut tidak hanya bisa membuat kamu tetap waspada, tapi juga meningkatkan fungsi otak. Namun, kafein bukan satu-satunya kandungan yang ada di balik manfaat teh hijau tersebut. Minuman ini juga mengandung asam amino *L-theanine* yang bekerja secara sinergis dengan kafein untuk meningkatkan fungsi otak.

- **Mencegah munculnya gangguan jantung**

Sebuah penelitian dalam jurnal *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Disease* menjelaskan mengenai manfaat teh hijau untuk kesehatan jantung. Peneliti menemukan bahwa rutin mengonsumsi teh ini mampu mencegah berbagai gangguan kesehatan yang dapat memicu penyakit jantung, seperti hipertensi.

- **Memperpanjang usia**

Manfaat teh hijau yang tidak boleh kamu lewatkan adalah menjaga kesehatan tetap optimal sehingga mampu memperpanjang usia. Hal ini telah peneliti buktikan dalam sebuah penelitian pada 2021 di jurnal *Stroke.* Hasilnya, mengonsumsi teh hijau secara rutin mampu menurunkan risiko kematian hingga 62 persen. Bahkan, beberapa peserta penelitian pernah memiliki riwayat mengalami serangan jantung. Namun, manfaat ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

- **Mencegah diabetes**

Teh hijau mengandung katekin dan epigallocatechin gallate (EGCG) yang membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula darah. Senyawa dalam teh hijau juga dapat memperlambat penyerapan glukosa di usus, sehingga mencegah lonjakan gula darah setelah makan. Resistensi insulin adalah penyebab utama diabetes tipe 2. Studi menunjukkan bahwa konsumsi teh hijau secara rutin dapat membantu mengurangi resistensi insulin hingga 15-20 persen.

- **Mengatasi dehidrasi**

Sama seperti air putih, teh hijau juga bisa menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Berbeda dengan kopi yang dapat menyebabkan dehidrasi, teh hijau mengandung kafein dalam jumlah rendah sehingga tidak membuat tubuh kehilangan cairan berlebihan. Teh hijau berperan dalam mengeluarkan racun dari tubuh melalui urine. Manfaat inilah yang bisa memperlancar metabolisme dan meningkatkan hidrasi sel tubuh.

- **Menjaga kesehatan mental**

Teh hijau mengandung L-Theanine, asam amino yang membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan meningkatkan produksi GABA, serotonin, dan dopamin di otak. Meskipun mengandung kafein, teh hijau dalam jumlah moderat dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan tidur yang lebih nyenyak. Antioksidan dalam teh hijau juga bisa melindungi sel otak dari stres oksidatif, yang merupakan salah satu penyebab utama gangguan mental seperti depresi.

Manfaat teh hijau dapat Anda dapatkan secara maksimal bila dikonsumsi secara teratur dan tidak berlebihan. Menurut penelitian, konsumsi teh hijau yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh adalah 2-3 cangkir per hari (sekitar 400-600 mg polifenol). Konsumsi di luar batas ini dapat meningkatkan risiko efek samping terhadap kesehatan. Agar kesehatan tubuh tetap terjaga, Anda

tetap harus menerapkan pola hidup sehat, yaitu dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi, mencukupi waktu istirahat, dan berolahraga secara rutin.

Referensi:

Khoirina, P. S. E., Zahra, A. P. A., Kharolaini, A. L., Ramadhani, K. N., & Arini, L. D. D. (2025). Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Berlebih terhadap Kesehatan Usus. *Nian Tana Sikka: Jurnal ilmiah Mahasiswa*, *3*(1), 250-255.

Halodoc. (2025). Manfaat-teh-hijau-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.

Barrie, L. (2023). The 7 Best Teas for People With Diabetes in Everyday Health.

Gunnars, K. & Bailey, D. Healthline (2023). 10 Evidence-Based Benefits of Green Tea.