**Manfaat Ekstrak Teh Hijau Terhadap Penurunan Berat Badan**

**Baharuddin Yusuf1, Sukmawati A. Damiti2, Agus Rohmat Hidayat3**

1 2 Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

3Institute Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

Email: br.baharuddin.yusuf@gmail.com1), sukmawati@polkesraya.ac.id2), ghousun99@gmail.com3)

***Abstract*** *– Weight is as yet showing an increment and a medical condition around the world, not least in that frame of mind of Indonesia. Stoutness can increment the gamble of diabetes, hyperlipidemia, hypertension, and even lead to expanded chance of death. It happened on the grounds that of changes in way of life and undesirable eating examples of a specific local area, with the goal that the overabundance energy put away as fat in the body, particularly in the instinctive and subcutaneous. Weight reduction is generally finished by carrying out diet, work out, or the mix of both. Additionally, one valuable nourishment for wellbeing is tea (Camellia sinesis). Tea has been utilized as an everyday drink for millennia prior in China. Different sorts of tea have numerous medical advantages, like green tea (Green Tea). Green tea has been famous on the planet as a drink and a restorative plant for millennia prior. Varieties of regular flavonoids have been found to have great impact for wellbeing, for example, an enemy of weight impact. Catechins from green tea are polyphenolic flavonoid which has an organic capability that is wide and gainful to wellbeing. Specifically, epigallocatechin-3 gallate (EGCG) from green tea to get in shape and muscle versus fat amassing by expanding energy use and fat oxidation. As indicated by (Gilbert, 2006) by consuming 690 mg/day for a very long time catechin, can diminish the complete weight ± 3 kg, diminished midriff outline up to ± 3.3 cm, and decrease muscle versus fat ratio ± 1.5 kg.*

*Keyword:* green tea extract, overweight, body weight, malondialdehid

Abstrak – Mengingat bangsa Indonesia, berat badan terus meningkat dan menjadi perhatian medis di seluruh dunia. Berat badan dapat meningkatkan risiko terkena diabetes, hiperlipidemia, hipertensi, dan mungkin meningkatkan kemungkinan kematian. Hal ini terjadi sebagai akibat dari perubahan negatif dalam gaya hidup dan kebiasaan makan di antara orang banyak, menyebabkan banyak energi disimpan dalam tubuh sebagai lemak, terutama di daerah perut dan subkutan. Perawatan untuk menurunkan berat badan seringkali melibatkan nutrisi, olahraga, atau campuran keduanya. Selain itu, teh merupakan makanan yang baik untuk kesehatan (Camellia sinensis). Jenis teh yang berbeda, seperti teh hijau, memiliki manfaat kesehatan yang berbeda (Teh Hijau). Minuman dan tanaman yang dikenal sebagai teh hijau ini terkenal di seluruh dunia restoratif selama ribuan tahun. Flavonoid normal yang berbeda telah ditemukan untuk membuat perbedaan yang bermanfaat untuk kesejahteraan, misalnya, memusuhi dampak kegemukan. Teh hijau mengandung flavonoid polifenol yang disebut katekin yang sangat baik untuk kesehatan Anda dan memiliki berbagai kualitas organik. khususnya, ekstrak teh hijau epigallocatechin-3-gallate (EGCG) dari kaleng dapatkan rasio otot dan lemak yang lebih tipis dan agregat dengan memperluas konsumsi energi dan mengoksidasi lemak. Menurut (Gilbert, 2006) dengan mengkonsumsi 690 mg/hari katekin dalam jangka waktu yang lama dapat mengurangi berat badan secara keseluruhan. badan ± 3 kg, lingkar perut berkurang ± 3,3 cm, dan pengurangan massa otot versus lemak ± 1,5 kg.

Kata Kunci: ekstrak teh hijau, overweight, berat badan, MDA

# PENDAHULUAN

Berat adalah batas antropometri benar-benar goyah, berat badan buat seiring bertambahnya usia. Kemudian lagi, dalam kondisi yang aneh, Ada dua kemungkinan peristiwa yang terjadi berat, atau setidaknya, dapat berkembang pesat atau di sisi lain lebih lambat dari biasanya. Berat tubuh harus terus menerus diamati sehingga memberikan data yang mungkin gangguan nutrisi preventif segera setelah benar-benar bisa diharapkan untuk mengalahkan pola menurun atau di sisi lain tidak ada penambahan berat badan menarik sebagai kekar.[[1]](#footnote-1)

Di negara-negara non-industri, keumuman Berat badan terus meningkat, terutama mempengaruhi kaum muda. Selain itu, terlihat bahwa kelompok usia Kegemukan adalah masalah yang lebih besar bagi orang tua dengan lebih banyak pengalaman hidup. Hanya berdasarkan data dari NSSHKI 1999 untuk wanita dewasa tahun 2001, masalah obesitas di sekitar provinsi dievaluasi. Dengan memperhatikan data SUSENAS dari Nurlita (2007) yang menyatakan bahwa penelitian tersebut memiliki 27 wilayah sebagai hasil pada tahun 1994, yang berarti dominasi bobot adalah 4,6%. Selain itu, studi dari Himpunan Ilmu Kesehatan Indonesia (HISOBI) menunjukkan bahwa tingkat obesitas (IMT = 30 kg/m2) adalah 9,16% untuk laki-laki dan 11,02% untuk perempuan. Penelitian ini dikutip dalam Merdikoputro, 2004.[[2]](#footnote-2)

Kekar ​​pada dasarnya adalah kelebihan simpanan triasilgliserol di jaringan lemak karena kelebihan konsumsi energi dianalisis pemanfaatannya. sesuai Jensen et.al., kemajuan kekokohan digambarkan oleh pengumpulan dan perubahan ekstrim jaringan lemak, yang meliputi adipogenesis, angiogenesis, dan debasement jaringan ekstraseluler (ECM).2 WHO 1985 mencirikan kegemukan memiliki BMI >28,6 untuk wanita dan >30 untuk pria. Kemudian, definisi dibuat menggunakan BMI > 25 untuk kelebihan berat badan dan BMI > 30 untuk obesitas. Stoutness telah menjadi endemik selama ini dunia dan dominasinya bergeser di antara Negara.[[3]](#footnote-3)

Sesuai Ada tiga penyebab menurut Papalia Olds, Feldma, dan Rice (dan Utomo, G.T. 2012). kekar khususnya, elemen fisiologis, faktor mental dan kecelakaan. pada factor Kecelakaan bisa terjadi merugikan siapa pun bagian dari otak yang mengontrol kerangka perilaku makan langsung terletak pada bagian otak besar yang disebut pusat saraf bermacam-macam langsung inti dalam pikiran terhubung dengan bagian yang berbeda dari pikiran terlebih lagi, organ hipofisis. Dua bagian pusat saraf yang mempengaruhi asimilasi merawat secara khusus pusat saraf horizontal (HL) yang mendorong keinginan (awal atau focus makan); pusat saraf ventromedial (HVM). tugas menahan lapar (berhenti atau fokus kenyang). Terlebih lagi, hasil penelitian melihat bahwa seolah-olah merugikan terjadi sehubungan dengan HVM maka seseorang akan melakukannya menjadi rakus dan kekar.[[4]](#footnote-4)

Unsur fisiologis adalah faktor yang bangkit dari faktor yang berbeda, keduanya bawaan (turun temurun) atau bukan bawaan. Unsur herediter, kegemukan bias diwariskan dari masa lampau terdepan dalam sebuah keluarga. Berdasarkan variabel yang berbeda itu menyebabkan bobot, dari variabel-variabel ini Itu adalah perilaku makan atau variasi dan kualitas makanan yang dikonsumsi latihan selesai Berat badan bisa terjadi pada siapa saja, semua hal dipertimbangkan bayi, remaja dan dewasa.[[5]](#footnote-5)

METODE

Metode penulisan review yang digunakan yaitu pencarian serta menganalisis studi pustaka yang berkaitan dengan senyawa katekin khususnya golongan epigalokatekin galat, teh hijau, teh oolong, teh hitam, dan aktifitasnya sebagai antioksidan berdasarkan nilai IC50. Pencarian referensi dilalukan melalui search engine seperti google scholar, elsevier, mdpi, dan situs website yang dapat mengakses jurnal-jurnal nasional atau internasional terpercaya dengan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan literatur terbitan minimal tahun 2000. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitukandungan katekin dan epigalokatekin pada teh hijau, teh oolong, teh hitam, serta aktivitas antioksidan dan nilai IC50 pada the hijau, teh oolong, dan teh hitam.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja menjadi salah satu focus pertimbangan mengingat muda satu ton menghadapi fisik, mental, dekat dengan rumah, serta ramah. Progresi itu terjadi pada remaja umumnya akan terjadi membawa beberapa masalah dan melakukan perubahan dalam kehidupan dewasa muda. Salah satu jenis perilaku berubah Ketidakdewasaan adalah penyesuaian perilaku makan mendorong cara diet yang baik untuk berperilaku atau di sisi lain umumnya akan meminta cara berperilaku makan yang tidak diinginkan.[[6]](#footnote-6)

Status bergizi remaja sekarang akan mempengaruhi status gizi mereka di kemudian hari hari. Namun, tragisnya pola makan anak muda hari-hari ini umumnya akan mengejar arah gaya hidup arus menghambat kesejahteraan. Anak muda condong ke makanan murah. Anak-anak muda sebagian besar tidak sadar bahwa berbagai jenis makanan tidak sehat dan makanan murah dinikmati benar-benar tidak terisi kalori, maksudnya Pilihan makanan restoran biasanya kaya akan kalori, lemak, pati, protein, garam, dan gula. misalnya, menghitung mineral, nutrisi dan serat berperan dalam kelebihan berat badan Ini termasuk menunda pembersihan lambung, kurang keinginan, penyerapan dan bias mengurangi kejadian kelebihan berat badan.[[7]](#footnote-7)

Berat badan juga bisa terjadi tidak hanya sebagai hasil dari memanjakan, namun juga karena penurunan pekerjaan actual jadi ada banyak energi. Berbagai hal-hal yang mempengaruhi penurunan kerja aktif termasuk kehadiran yang berbeda kantor yang memberikan jangkauan luas memfasilitasi yang menyebabkan pekerjaan yang sebenarnya menolak. Tingkat konsumsi energi tubuh sangat halus untuk mengontrol berat badan tubuh. Penggunaan energi bawahan dan dua faktor: tingkat pergerakan dan permainan secara keseluruhan tingkat metabolisme umum dan basal atau tingkat energi yang diharapkan untuk mengikuti kemampuan tubuh yang dapat diabaikan. Lebih-lebih lagi, dari dua elemen, pencernaan basal memiliki kewajiban sebesar 66% dan penggunaan energi individu biasa. Terlepas dari kenyataan bahwa kerja aktif hanya memengaruhi satu pertiga penggunaan energi individu dengan berat badan rata-rata, tetapi orang yang kelebihan berat badan sengaja melakukan pekerjaan yang sangat penting. Saat mempraktikkan konsumsi kalori, semakin banyak kalori yang Anda bakar saat berolahraga. Kalori memiliki dampak tidak langsung pada arsitektur metabolisme dasar. Pencernaan basal akan menurun pada orang yang menghabiskan hari-harinya dengan duduk di meja. Tidak adanya gerakan pembangunan akan menyebabkan lingkaran tak berujung, kegemukan membuat latihan olahraga sangat merepotkan dan kurang menawan dan kurang olahraga dengan implikasi akan mempengaruhi penurunan pencernaan basal tubuh individu tersebut. Ini adalah hal-hal mendorong peningkatan frekuensi kekakuan pada remaja yang biasanya tidak sadar mereka.[[8]](#footnote-8)

Meluasnya kelebihan berat badan dan kegemukan berkembang secara dinamis Masalah kedua dengan demikian dikenang saat ini termasuk dalam kategori masalah besar yang membutuhkan perhatian serius. Akibatnya, rekomendasi untuk penyesuaian gaya hidup dan perubahan komposisi sumber makanan tertentu dikembangkan untuk mengantisipasi dan meningkatkan secara signifikan.[[9]](#footnote-9)

Meneliti efek teh hijau pada penurunan berat badan adalah salah satu studi eksplorasi untuk memerangi obesitas. Katekin adalah sekelompok flavonoid yang ditemukan dalam teh hijau yang meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epicatechin gal, dan gallocatechin. EGCG dianggap sebagai katekin yang paling aktif secara farmakologis. Penggunaan konsentrat teh hijau (GTE) secara terus-menerus telah ditemukan dalam sejumlah penyelidikan eksplorasi untuk meningkatkan kinerja olahraga, meningkatkan oksidasi lemak, dan mencegah obesitas pada tikus C57BL/6J.[[10]](#footnote-10)

Teh merupakan minuman yang paling banyak diminum oleh manusia di dunia setelah air putih, dengan tingkat konsumsi harian 120 ml per orang. Teh hitam menyumbang 20% ​​dari perdagangan dan konsumsi teh global, diikuti oleh teh hijau sebesar 22% dan teh oolong sebesar 2%. (Pendirian Teh Lipton). Teh memiliki sejarah panjang dikenal sebagai minuman gurih yang sangat bergizi untuk kesehatan. Di Cina, budaya teh sudah ada sejak 2737 SM. Sejak pertama kali diperkenalkan ke Indonesia pada tahun 1686 oleh seorang Belanda bernama Dr. Andreas Cleyer, teh telah dikonsumsi di sana.[[11]](#footnote-11)

Di zaman kuno, keluarga Camellia dipartisi menjadi beberapa jenis teh yaitu sinensis, assamica, dan irrawaddy. Bagaimanapun, pada tahun 1958, berbagai macam teh dikirimkan umumnya dianggap sebagai jenis hewan soliter khususnya Camellia sinensis dengan nama bermacam-macam unik.[[12]](#footnote-12)

Mengingat siklus pematangan, Jenis teh yang paling populer adalah teh hitam, teh merah, teh hijau, dan teh putih. Daun teh muda tanpa bunga atau cabang sering digunakan untuk membuat teh yang enak. Teh merah melalui proses semi pemasakan, sedangkan teh hijau dihasilkan tanpa proses pemasakan, dan teh putih dihasilkan dengan proses pemasakan yang optimal. Perawatan teh hijau luar biasa. Daun teh akan difumigasi setelah dipanen. Daun teh akan mengering selama siklus ini, tetapi warnanya tidak akan berubah. Air yang telah diresapi daun teh masih berwarna hijau cerah karena keadaan ini. Siklus ini kemudian ternyata cocok untuk beberapa komponen makanan, termasuk polifenol pencegah kanker dalam teh. Siklus tersebut kemudian menjadi ideal untuk banyak bahan makanan, seperti polifenol pencegah kanker dalam daun teh, yang membuat teh lebih penting daripada teh hitam atau teh merah.[[13]](#footnote-13)

Bagian Polifenol, methylxanthines, asam amino, peptida, komponen alami lainnya, asam tanat, vitamin C, vitamin E, vitamin K, beta-karoten, kalium, magnesium, mangan, fluor, seng, selenium, tembaga, besi, kalsium, dan kafein hanyalah beberapa dari dinamika yang tidak dapat diprediksi dan tidak mudah menguap yang ditemukan dalam teh. Teh mengandung banyak polifenol, terutama flavonoid.[[14]](#footnote-14)

Minum teh hijau disarankan oleh pengobatan tradisional Tiongkok untuk menangkal berbagai penyakit atau masalah fisik. Itu dibentengi oleh eksplorasi terbaru pada orang yang mengungkapkan teh itu Hijau mungkin menambah antisipasi terlebih lagi, kurangi risiko penyakit kardiovaskular juga, jenis pertumbuhan ganas, kesehatan mulut, dan kemampuan mental seperti hipertensi, berat badan tubuh, antibakteri, dan lain-lain. Sebuah penelitian diarahkan di College Tohoku Jepang pada tahun 2006 dan didistribusikan di Diary of the American Afiliasi Klinis menganggap teh itu hijau dapat mengurangi jumlah passing karena infeksi kardiovaskular.[[15]](#footnote-15)

Kandungan nutrisi dalam teh bias seharusnya sedikit karena selama interaksi Dalam produksinya, teh telah mengalami oksidasi, dengan cara ini membuang asam L-askorbat. Dengan cara ini Demikian juga untuk sejumlah besar vitamin E yang hilang selama penyeduhan dan pemrosesan teh.[[16]](#footnote-16)

Namun, Mengingat hadir dalam jumlah besar (300–500 IU/g), vitamin K dapat membantu tubuh memenuhi kebutuhan nutrisinya.[[17]](#footnote-17)

Katekin, yang telah terbukti Teh hijau juga menurunkan risiko penyakit jantung, membunuh sel tumor, dan menghentikan pertumbuhan kanker kulit, usus besar, dan paru-paru di antara jenis kanker lainnya. Dengan mempromosikan gerak peristaltik dan pembentukan cairan pencernaan, katekin dapat membantu memperlancar pencernaan makanan, yang dapat mempercepat metabolisme tubuh dan mendorong penurunan berat badan.[[18]](#footnote-18)

Di antara 15-30% katekin yang ditemukan dalam daun teh hijau kering adalah 59,04% epigallocatechin gallate (EGCG), 19,28% epigallocatechin (EGC), 13,69% epicatechingallate (ECG), 6,39% epicatechin (EC), dan 1,60% gallocatechin (GC) . 15 Separuh buatan dari keempat komponen memiliki gerakan kimia organik paling intensif, dengan EGCG memiliki potensi paling besar. Potensi senyawa katekin sebagai antioksidan yaitu 100 kali lebih kuat dari vitamin C dan 25 kali lebih besar dari vitamin E, telah banyak dibuktikan.[[19]](#footnote-19)

Misteri utama teh hijau bisa jadi menjadi lebih tipis terletak pada tiga bagian utama / perlengkapan, yaitu epigallocatechin gallate (EGCG) Kafein dan Ltheanine. EGCG merupakan antioksidan yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan laju metabolisme. Duduk dan minum teh bisa membakar lemak. Oleh karena itu, Konsumsi Teh dapat meningkatkan metabolisme, gelombang otak, dan neurotransmiter, yang dapat meningkatkan energi sekaligus menurunkan nafsu makan. Murase et al. mengklaim bahwa EGCG dapat meningkatkan oksidasi lemak dan konsumsi oksigen, yang keduanya dapat membantu menurunkan berat badan. Stimulan kuat yang mendorong penurunan berat badan adalah kafein. Namun kafein dapat berdampak negatif bagi kesehatan yang negatif di dalam, seperti meningkatkan kadar gula darah dan insulin.[[20]](#footnote-20)

Kafein hadir dalam teh, tetapi jauh lebih sedikit terkonsentrasi daripada kopi. Rahasia ketiga adalah L-theanine, yang merupakan amino korosif bekerja untuk menghapus dampak yang menyakitkan pada kafein. Neurotransmiter di otak, seperti dopamin dan serotonin, yang menyampaikan rasa aman, juga bisa dipengaruhi oleh L-theanine. Semakin banyak teh yang kita konsumsi, semakin meyakinkan pikiran kita memberitahu kita makanan yang tidak perlu kita makan. Teh dapat membantu menurunkan berat badan dan mempertahankannya saat sedang diet, serta mengurangi nafsu makan.[[21]](#footnote-21)

Polifenol dalam senyawa antioksidan dalam Proses metabolisme untuk membakar lemak bisa dipercepat dengan teh hijau. dan membantu menurunkan berat badan. Senyawa teh hijau, termasuk kombinasi kafein dan katekin, memiliki kemampuan mempercepat metabolisme selama dua jam. Katekin ini akan memulai metode pembakaran kalori dan kehilangan lemak. Mengkonsumsi teh hijau dua (2) kali per hari dapat menghasilkan tambahan 50 kalori yang dibakar per hari, menurut studi penelitian.

Sementara Kebutuhan harian EGCG untuk membantu penurunan berat badan adalah 316 mg, menurut Departemen Ilmu Pangan dan Nutrisi Manusia di Iowa State University (ISU) di Ames, Iowa, di Amerika Serikat. Dalam pandangan Rick Hursel dan Margriet S di The Buku Harian Amerika tentang Rezeki Klinis, Konten EGCG diperlukan untuk membantu selama waktu yang dihabiskan untuk menjadi bugar tubuh adalah 270 mg/hari dan berapa banyak kafein yang dibutuhkan adalah 150 mg/hari.[[22]](#footnote-22)

Sementara menurut Kebutuhan harian EGCG untuk membantu Penelitian oleh Tomonori Nagao et al. dalam Journal of American Society for Clinical Nutrition dan Monique N. Gilbert dalam Nutrition Science News memperkirakan bahwa penurunan berat badan adalah 690 mg. Pengurangan berat badan, lingkar perut, dan persentase lemak tubuh diamati sebagai manfaat katekin teh hijau (EGCG) mengubah makanan atau rutinitas olahraga dalam penelitian selama 12 minggu/3 bulan. Dengan 690 mg katekin setiap hari selama 12 minggu, seseorang dapat menurunkan berat badan 3 kg, lingkar pinggang 3,3 cm, dan persentase lemak tubuh 1,5 kg. Menurut sejumlah penelitian, tubuh merespons dengan cara yang sama terhadap EGCG dosis rendah dan EGCG dosis tinggi untuk menurunkan berat badan. Namun, proses penurunan berat badan membutuhkan waktu lebih lama saat mengonsumsi EGCG dosis rendah.[[23]](#footnote-23)

Ringkasan Bobot Variabel antropometri cukup bervariasi. Pertambahan berat badan terkait usia sering terjadi, terutama pada orang tua yang memiliki tingkat metabolisme lebih rendah dan berada dalam keadaan gangguan fisiologis. Selain berat badan yang bertambah, remaja yang mengalami obesitas biasanya memiliki faktor genetik, seperti makan junk food atau fast food, dan kemajuan teknologi telah memudahkan mereka untuk menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh itulah alasan meluasnya penyebaran anak muda semakin berkembang. Dan tidak sedikit remaja yang akhirnya berolahraga, mengikuti pola makan sehat, atau melakukan keduanya mengalami kelebihan berat badan. Namun, selain kedua hal tersebut, ekstrak teh hijau juga dapat membantu orang menurunkan berat badan.[[24]](#footnote-24)

Dengan bantuan polifenol yang merupakan bagian dari senyawa antioksidanTeh hijau membantu meningkatkan laju metabolisme untuk membakar lemak tubuh, sehingga terjadi penurunan berat badan. Senyawa teh hijau, termasuk kombinasi kafein dan katekin, memiliki kemampuan mempercepat metabolisme selama dua jam. Dengan mengurangi lemak tubuh dan membakar kalori, katekin ini akan mendorong penurunan berat badan. Studi menunjukkan bahwa mengonsumsi teh hijau dua kali sehari dapat meningkatkan pembakaran kalori harian hingga 50 persen. Sementara itu, menurut Departemen Ilmu Pangan dan Gizi Manusia di Iowa State University (ISU), yang berlokasi di Ames, Iowa, Amerika Serikat, diperlukan EGCG sebanyak 316 mg/hari untuk membantu penurunan berat badan.[[25]](#footnote-25)

Menurut Rick Hursel dan Margriet S dalam The American Journal of Clinical Nutrition, 270 mg EGCG per hari dan 150 mg kafein per hari diperlukan untuk membantu penurunan berat badan. Sebaliknya, Menurut Tomonori Nagao dkk. dalam Journal of American Society for Clinical Nutrition dan Monique N. Gilbert dalam Nutrition Science News, kebutuhan EGCG harian untuk menurunkan berat badan adalah 690 mg. Studi tiga bulan dan dua belas minggu menunjukkan bahwa katekin teh hijau (EGCG) menurunkan berat badan dan persentase lemak tubuh tanpa mengubah pola makan atau olahraga. Untuk jangka waktu yang lama, mengonsumsi 690 mg/hari katekin dapat membantu Anda menurunkan hingga 3 kg berat badan secara absolut, 3,3 cm dari pinggang, dan 1,5 kg dari rasio otot dan lemak (Gilbert, 2006). Beberapa dari penelitian ini menunjukkan bahwa dosis EGCG yang lebih rendah untuk menurunkan berat badan sama efektifnya dengan dosis EGCG yang lebih besar. Namun, menurunkan dosis EGCG membutuhkan waktu lebih lama untuk membantu tubuh menurunkan berat badan.[[26]](#footnote-26)

**KESIMPULAN**

Epigallocatechin gallate (EGCG), kafein, dan L-theanine adalah tiga komponen atau bahan utama yang membentuk kemampuan teh hijau untuk membantu orang menurunkan berat badan. EGCG, misalnya, mempercepat metabolisme kita dengan mengaktifkan antioksidan. Dengan hanya duduk dan minum teh, kita bisa menurunkan berat badan. Jadi, minum teh bisa meningkatkan neurotransmiter dan metabolisme di otak, yang bisa membuat Anda merasa lebih energik dan tidak mudah lapar. Anda dapat menurunkan 3 kg, hingga 3,3 cm dari pinggang Anda, dan menurunkan persentase lemak tubuh Anda dengan mengonsumsi 690 mg katekin sehari selama 12 minggu hingga 1,5 kg.

**DAFTAR PUSTAKA**

. Hafshah, and Kristina Simanjuntak. “Efektivitas Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis L.) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Puasa Tikus Wistar (Rattus Norvegicus) Yang DiInduksi Aloksan.” *Jurnal Sehat Mandiri* 15, no. 1 (2020): 86–97.

Amalia, Fryda, Nana Sutisna Achyadi, and Asep Dedy Sutrisno. “Teh Hijau Dan Konsentrasi Gula Stevia (.” *Jurnal Penelitian Tugas Akhir* (2017): 1–12.

Ariani, Nia Lukita, and Ani Sutriningsih. “PERAN KONSUMSI TEH HIJAU (Camelia Sinensis) TERHADAP PENURUNAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI.” *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 5, no. 2 (2017): 194.

Fadhilah, Zahra Hasna, Farid Perdana, and Raden Aldizal Mahendra Rizkio Syamsudin. “Review: Telaah Kandungan Senyawa Katekin Dan Epigalokatekin Galat (EGCG) Sebagai Antioksidan Pada Berbagai Jenis Teh.” *Jurnal Pharmascience* 8, no. 1 (2021): 31.

Fajar, Riza Ibnu, Luh Putu Wrasiati, and Lutfi Suhendra. “Kandungan Senyawa Flavonoid Dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Teh Hijau Pada Perlakuan Suhu Awal Dan Lama Penyeduhan.” *Jurnal Rekayasa Dan Manajemen Agroindustri* 6, no. 3 (2018): 196.

Firdaus, Safira, Indah Anissa, Isnaini Livia, and Aminah Siti. “‘Review’ Teh Kombucha Sebagai Minuman Fungsional Dengan Berbagai Bahan Dasar Teh.” *Prosding Seminar Nasional Unimus* 3, no. 2013 (2020): 715–730.

Hidayati, Alpha Olivia, Wiryatun Lestariana, and Emy Huriyati. “Efek Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis (L.) O. Kuntze Var. Assamica) Terhadap Berat Badan Dan Kadar Malondialdehid Wanita Overweight.” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 9, no. 1 (2012): 41.

Kurnia, Pandika Agung, Hengky Ardhiyanto, and Suhartini. “Potensi Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis) Terhadap Peningkatan Jumlah Sel Fibroblas Soket Pasca Pencabutan Gigi Pada Tikus Wistar.” *e-Jurnal Pustaka Kesehatan* 3, no. 1 (2015): 122–127.

Kusmiyati, danM, Yayat Sudaryat, Isti Agnia Lutfiah, Ardi Rustamsyah, and Dadan Rohdiana. “Antioxidant Activity, Phenol Total, and Flavonoid Total of Green Tea (Camellia Sinensis (L.) O. Kuntze) from Three West Java Tea Estate.” *Jurnal Penelitian Teh dan Kina* 18, no. 2 (2015): 101–106.

Lelita, Ira Dea. Sagitaning Aldila Putri. “Sifat Antioksidan Ekstrak Teh (Camellia Sinensis Linn.) Jenis Teh Hijau, Teh Hitam, Teh Oolong Dan Teh Putih Dengan Lama Pengeringan Beku (Freeze Drying).” *Jurnal Hasil Pertanian* 1, no. 1 (2015): 15–30.

Filia P. Linnarto, Kevin P. Gunawan, Milka Setiadi, Rahmad A. Ashyari, and Stella Lukman. “Teh Putih Sebagai Alternatif Minuman Fungsional Untuk Gaya Hidup Sehat: Peluang Komersialisasi Di Indonesia.” *Indonesian Business Review* 2, no. 1 (2019): 139–159.

Martina, Sigrid, and Fitri Abdillah. “Pola Komersialisasi Teh Hijau Pada Industri Hospitality : Pandangan Pelaku Usaha.” *Sadar Wisata: Jurnal Pariwisata* 3, no. 1 (2020): 1–12.

Maulana, Muhammad Fakhri, Lilis Suryaningsih, and Andry Pratama. “Pengaruh Penggunaan Ekstrak Daun Teh Hijau (Camellia Sinensis) Pada Proses Pembuatan Naget Daging Sapi Terhadap Sifat Kimia.” *Jurnal Teknologi Hasil Peternakan* 1, no. 1 (2020): 34.

Megawati, Megawati, Hani Mulyani, Minarti Minarti, Teni Ernawati, and Akhmad Darmawan. “Pengaruh Komposisi Herbal Dalam Minuman Teh Hijau Gambung Herbal Terhadap Hambatan Α-Glukosidase.” *Jurnal Ilmiah As-Syifaa* 10, no. 2 (2018): 230–238.

Mukty, Istiqa, Bambang Wirjatmadi, and Bambang Purwanto. “Pengaruh Pemberian Seduhan Teh Hijau ( Camellia Sinensis ) Terhadap Aktivitas Superoksida Dismutase ( SOD ) Effect Of Green Tea ( Camellia Sinensis ) Against Supeoxyde Dismutase ( SOD ) Activity” 2071, no. September (2018): 158–164.

Mulyani, Nunung Sri, Wiqayatun Arnisam, and Putri Ermi. “PENGARUH PEMBERIAN TEH HIJAU (Camellia Sinensis) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI.” *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh* 5, no. 2 (2019): 127.

Nedyani, Veby, Maulida Hayati, and Abu Bakar. “Efek Berkumur Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis) Terhadap Volume Dan Viskositas Saliva Pada Penderita Gingivitis.” *Insisiva Dental Journal : Majalah Kedokteran Gigi Insisiva* 8, no. 1 (2019): 1–8.

Noriko, Nita. “Potensi Daun Teh (Camellia Sinensis) Dan Daun Anting-Anting Acalypha Indica L. Dalam Menghambat Pertumbuhan Salmonella Typhi.” *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI* 2, no. 2 (2013): 104.

Nugraheni, Zjahra Vianita, Try Mefirwan Rachman, and Arif Fadlan. “Ekstraksi Senyawa Fenolat Dalam Daun Teh Hijau (Camellia Sinensis).” *Akta Kimia Indonesia* 7, no. 1 (2022): 69.

Prawira-Atmaja, M Iqbal, Beauty Azhary, Sugeng Harianto, Hilman Maulana, Shabri Shabri, and Dadan Rohdiana. “Total Polyphenol, Rehydration Ratio, and Liquor Color of Different Grade Green Tea.” *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian* 3, no. 2 (2020): 159–169.

Rismayanthi, Cerika, and Yashinta Onna Purnama. “The Effect of Green Tea (Camellia Sinensis) with Aerobic Exercise for Weight Loss in Obesity Adolescents.” *Medikora* 20, no. 2 (2021): 162–171.

Riyani, Ani, Seni Rahayu, Eem Hayati, Novi Utami Dewi, and Hafizah Ilmi Suffa. “PEMANFAATAN INFUSUM DAUN TEH HIJAU (Camellia Sinensis, L) UNTUK MENGATASI STRES OKSIDATIF WARGA DESA PASIRKALIKI KECAMATAN CIMAHI UTARA.” *Prosiding Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya* 1, no. 2 (2021): 159–165.

Supartiningsih, Supartiningsih, and Martha Lisnenti Sitanggang. “Uji Efektivitas Ekstrak Etanol Kulit Jengkol Terhadap Penyembuhan Luka Sayat Pada Tikus Putih Jantan.” *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)* 4, no. 2 (2020): 33–39.

Sutarna, Titta Hartyana, Fikri Alatas, and Nur Achsan Al Hakim. “PEMANFAATAN EKSTRAK DAUN TEH HIJAU (Camellia Sinensis L) SEBAGAI BAHAN AKTIF PEMBUATAN SEDIAAN KRIM TABIR SURYA.” *Kartika Jurnal Ilmiah Farmasi* 4, no. 2 (2016): 32–35.

Teh, Potensi, Hijau Camelia, A Reza, T R Soeprobowati, H S Nanik, Potensi Teh, Hijau Camelia, L Dalam, Perbaikan Fungsi, and Volume Xx. “( MSG ) Reza Anindita \*, Tri Retnaningsih Soeprobowati \*, Dan Nanik Heru Suprapti \* Monosodium Glutamat Transmisi Impuls Syaraf Untuk Mendukung Fungsi Koordinasi Dan Regulasi , Namun Yang Banyak Digunakan Oleh Manusia Sebagai Penyedap Rasa Pada Makanan . ” (2011): 15–23.

Wulandari, Riska, and Soraya Rahmanisa. “Pengaruh Ekstrak Teh Hijau Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja.” *Majority* 5, no. 2 (2016): 106–111.

1. Titta Hartyana Sutarna, Fikri Alatas, and Nur Achsan Al Hakim, “PEMANFAATAN EKSTRAK DAUN TEH HIJAU (Camellia Sinensis L) SEBAGAI BAHAN AKTIF PEMBUATAN SEDIAAN KRIM TABIR SURYA,” *Kartika Jurnal Ilmiah Farmasi* 4, no. 2 (2016): 32–35. [↑](#footnote-ref-1)
2. et al., “Teh Putih Sebagai Alternatif Minuman Fungsional Untuk Gaya Hidup Sehat: Peluang Komersialisasi Di Indonesia,” *Indonesian Business Review* 2, no. 1 (2019): 139–159. [↑](#footnote-ref-2)
3. Nita Noriko, “Potensi Daun Teh (Camellia Sinensis) Dan Daun Anting-Anting Acalypha Indica L. Dalam Menghambat Pertumbuhan Salmonella Typhi,” *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI* 2, no. 2 (2013): 104. [↑](#footnote-ref-3)
4. . Hafshah and Kristina Simanjuntak, “Efektivitas Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis L.) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Puasa Tikus Wistar (Rattus Norvegicus) Yang DiInduksi Aloksan,” *Jurnal Sehat Mandiri* 15, no. 1 (2020): 86–97. [↑](#footnote-ref-4)
5. danM Kusmiyati et al., “Antioxidant Activity, Phenol Total, and Flavonoid Total of Green Tea (Camellia Sinensis (L.) O. Kuntze) from Three West Java Tea Estate,” *Jurnal Penelitian Teh dan Kina* 18, no. 2 (2015): 101–106. [↑](#footnote-ref-5)
6. Megawati Megawati et al., “Pengaruh Komposisi Herbal Dalam Minuman Teh Hijau Gambung Herbal Terhadap Hambatan Α-Glukosidase,” *Jurnal Ilmiah As-Syifaa* 10, no. 2 (2018): 230–238. [↑](#footnote-ref-6)
7. Istiqa Mukty, Bambang Wirjatmadi, and Bambang Purwanto, “Pengaruh Pemberian Seduhan Teh Hijau ( Camellia Sinensis ) Terhadap Aktivitas Superoksida Dismutase ( SOD ) Effect Of Green Tea ( Camellia Sinensis ) Against Supeoxyde Dismutase ( SOD ) Activity” 2071, no. September (2018): 158–164. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ani Riyani et al., “PEMANFAATAN INFUSUM DAUN TEH HIJAU (Camellia Sinensis, L) UNTUK MENGATASI STRES OKSIDATIF WARGA DESA PASIRKALIKI KECAMATAN CIMAHI UTARA,” *Prosiding Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya* 1, no. 2 (2021): 159–165. [↑](#footnote-ref-8)
9. Riska Wulandari and Soraya Rahmanisa, “Pengaruh Ekstrak Teh Hijau Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja,” *Majority* 5, no. 2 (2016): 106–111. [↑](#footnote-ref-9)
10. Safira Firdaus et al., “‘Review’ Teh Kombucha Sebagai Minuman Fungsional Dengan Berbagai Bahan Dasar Teh,” *Prosding Seminar Nasional Unimus* 3, no. 2013 (2020): 715–730. [↑](#footnote-ref-10)
11. Nunung Sri Mulyani, Wiqayatun Arnisam, and Putri Ermi, “PENGARUH PEMBERIAN TEH HIJAU (Camellia Sinensis) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI,” *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh* 5, no. 2 (2019): 127. [↑](#footnote-ref-11)
12. Ira Dea. Sagitaning Aldila Putri Lelita, “Sifat Antioksidan Ekstrak Teh (Camellia Sinensis Linn.) Jenis Teh Hijau, Teh Hitam, Teh Oolong Dan Teh Putih Dengan Lama Pengeringan Beku (Freeze Drying),” *Jurnal Hasil Pertanian* 1, no. 1 (2015): 15–30. [↑](#footnote-ref-12)
13. Supartiningsih Supartiningsih and Martha Lisnenti Sitanggang, “Uji Efektivitas Ekstrak Etanol Kulit Jengkol Terhadap Penyembuhan Luka Sayat Pada Tikus Putih Jantan,” *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)* 4, no. 2 (2020): 33–39. [↑](#footnote-ref-13)
14. Pandika Agung Kurnia, Hengky Ardhiyanto, and Suhartini, “Potensi Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis) Terhadap Peningkatan Jumlah Sel Fibroblas Soket Pasca Pencabutan Gigi Pada Tikus Wistar,” *e-Jurnal Pustaka Kesehatan* 3, no. 1 (2015): 122–127. [↑](#footnote-ref-14)
15. Sigrid Martina and Fitri Abdillah, “Pola Komersialisasi Teh Hijau Pada Industri Hospitality : Pandangan Pelaku Usaha,” *Sadar Wisata: Jurnal Pariwisata* 3, no. 1 (2020): 1–12. [↑](#footnote-ref-15)
16. Veby Nedyani, Maulida Hayati, and Abu Bakar, “Efek Berkumur Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis) Terhadap Volume Dan Viskositas Saliva Pada Penderita Gingivitis,” *Insisiva Dental Journal : Majalah Kedokteran Gigi Insisiva* 8, no. 1 (2019): 1–8. [↑](#footnote-ref-16)
17. Zahra Hasna Fadhilah, Farid Perdana, and Raden Aldizal Mahendra Rizkio Syamsudin, “Review: Telaah Kandungan Senyawa Katekin Dan Epigalokatekin Galat (EGCG) Sebagai Antioksidan Pada Berbagai Jenis Teh,” *Jurnal Pharmascience* 8, no. 1 (2021): 31. [↑](#footnote-ref-17)
18. Zjahra Vianita Nugraheni, Try Mefirwan Rachman, and Arif Fadlan, “Ekstraksi Senyawa Fenolat Dalam Daun Teh Hijau (Camellia Sinensis),” *Akta Kimia Indonesia* 7, no. 1 (2022): 69. [↑](#footnote-ref-18)
19. M Iqbal Prawira-Atmaja et al., “Total Polyphenol, Rehydration Ratio, and Liquor Color of Different Grade Green Tea,” *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian* 3, no. 2 (2020): 159–169. [↑](#footnote-ref-19)
20. Alpha Olivia Hidayati, Wiryatun Lestariana, and Emy Huriyati, “Efek Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis (L.) O. Kuntze Var. Assamica) Terhadap Berat Badan Dan Kadar Malondialdehid Wanita Overweight,” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 9, no. 1 (2012): 41. [↑](#footnote-ref-20)
21. Riza Ibnu Fajar, Luh Putu Wrasiati, and Lutfi Suhendra, “Kandungan Senyawa Flavonoid Dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Teh Hijau Pada Perlakuan Suhu Awal Dan Lama Penyeduhan,” *Jurnal Rekayasa Dan Manajemen Agroindustri* 6, no. 3 (2018): 196. [↑](#footnote-ref-21)
22. Muhammad Fakhri Maulana, Lilis Suryaningsih, and Andry Pratama, “Pengaruh Penggunaan Ekstrak Daun Teh Hijau (Camellia Sinensis) Pada Proses Pembuatan Naget Daging Sapi Terhadap Sifat Kimia,” *Jurnal Teknologi Hasil Peternakan* 1, no. 1 (2020): 34. [↑](#footnote-ref-22)
23. Cerika Rismayanthi and Yashinta Onna Purnama, “The Effect of Green Tea (Camellia Sinensis) with Aerobic Exercise for Weight Loss in Obesity Adolescents,” *Medikora* 20, no. 2 (2021): 162–171. [↑](#footnote-ref-23)
24. Fryda Amalia, Nana Sutisna Achyadi, and Asep Dedy Sutrisno, “Teh Hijau Dan Konsentrasi Gula Stevia (,” *Jurnal Penelitian Tugas Akhir* (2017): 1–12. [↑](#footnote-ref-24)
25. Potensi Teh et al., “( MSG ) Reza Anindita \*, Tri Retnaningsih Soeprobowati \*, Dan Nanik Heru Suprapti \* Monosodium Glutamat Transmisi Impuls Syaraf Untuk Mendukung Fungsi Koordinasi Dan Regulasi , Namun Yang Banyak Digunakan Oleh Manusia Sebagai Penyedap Rasa Pada Makanan . ” (2011): 15–23. [↑](#footnote-ref-25)
26. Nia Lukita Ariani and Ani Sutriningsih, “PERAN KONSUMSI TEH HIJAU (Camelia Sinensis) TERHADAP PENURUNAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI,” *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 5, no. 2 (2017): 194. [↑](#footnote-ref-26)