https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3
P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546

Edukasi Kepada Masyarakat Mengenai Potensi Polifenol Daun Teh Hijau (*Camellia Sinensis*) Untuk Kesehatan Pada Postmenopausal Wanita

Adrian Khu[1], Hadyanto Lim[2], Juli Jamnasi[3], Endy Juli Anto[4]
Fakultas Kedokteran Universitas Methodist
hadyantolim61@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan produksi hormon estrogen. Kondisi pascamenopause dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, seperti osteoporosis, penyakit kardiovaskular, serta stres oksidatif. Salah satu bahan alami yang berpotensi mendukung kesehatan wanita pascamenopause adalah daun teh hijau (*Camellia sinensis*) yang kaya akan senyawa polifenol, terutama katekin dan epigallocatechin gallate (EGCG), yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya wanita pascamenopause, mengenai kandungan polifenol daun teh hijau serta potensi manfaatnya dalam menjaga kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, penyampaian materi edukasi mengenai kandungan dan mekanisme kerja polifenol, diskusi interaktif, serta evaluasi tingkat pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab dan/atau pre-test dan post-test. Materi edukasi mencakup potensi aktivitas antioksidan polifenol dalam menangkal radikal bebas, peran antiinflamasi, serta potensinya dalam mendukung pemeliharaan kesehatan tulang dan kardiovaskular. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai pemanfaatan teh hijau sebagai bagian dari pola hidup sehat pada masa pascamenopause. Edukasi ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta memanfaatkan bahan alam secara bijak berdasarkan informasi ilmiah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup wanita pascamenopause.

Kata kunci: Polifenol, teh hijau, *Camellia sinensis*, antioksidan, wanita pascamenopause, edukasi kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Saat ini obat kimia telah banyak digunakan sebagai anti inflamasi, namun konsumsi obat dalam waktu berkepanjangan menimbulkan banyak efek samping (Bagad *et al.*, 2013) dalam (Novilla et al., 2023). Oleh karena itu, sangat dibutuhkan pengembangan potensi obat dengan efek samping yang sedikit. Tumbuhan digunakan sebagai alternatif dalam pengembangkan agen obat anti inflamasi yang baru dengan aktivitas biologi yang sedikit bahkan tidak menimbulkan efek samping (Shahzad, F., Anderson, D. and Najafzadeh, 2020). Di antara sekian banyak tumbuhan yang

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

berpotensi sebagai obat herbal diantaranya adalah teh hijau.

Teh hijau berbeda daribentuk teh lainnya karena lebih sedikit diproses.Oleh karena itu pucuk daun, daun, dan batang tanaman the hijau semuanya bermanfaat.Banyak antioksidannya, terutama katekin, dipertahankan karena tidak melalui proses fermentasi menyeluruh seperti teh lainnya. Akibatnya, aktivitas antioksidan katekintelah dikaitkan dengan beberapa manfaat kesehatan antara lain menurunkan kolesterol (Mehaksyah, 2023 dalam (Dewi et al., 2024)). Hasil penelitian Astari (2018) dalam (Dewi et al., 2024) tentang pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia awal (46-55) tahun di Dusun Ngudirejo Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang menunjukkan hasil nilai p= 0,002 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia awal (46-55) tahun menjelang menopause.

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi ovarium dan kadar hormon estrogen. Penurunan estrogen berkaitan dengan berbagai perubahan kesehatan pada masa pascamenopause, antara lain berkurangnya kepadatan tulang, perubahan profil lemak darah, meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, serta meningkatnya stres oksidatif. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup wanita, sehingga upaya menjaga kesehatan pada masa ini menjadi penting.

Teh hijau (*Camellia sinensis*) merupakan minuman yang umum dikonsumsi masyarakat. Daun teh hijau mengandung polifenol, terutama katekin seperti epigalokatekin galat (EGCG), yang dalam berbagai penelitian dilaporkan memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi. Beberapa penelitian mengaitkan konsumsi teh hijau dengan kesehatan tulang dan perbaikan kadar lemak darah, sehingga teh hijau berpotensi mendukung kesehatan wanita pascamenopause.

Meskipun demikian, bukti ilmiahnya belum sekuat yang sering dipersepsikan. Sebagian besar temuan berasal dari penelitian observasional, laboratorium, atau uji klinis berskala kecil dengan hasil yang belum konsisten, sehingga teh hijau belum dapat dianggap sebagai terapi untuk kondisi pascamenopause. Konsumsi teh hijau juga memiliki hal yang perlu diperhatikan, yaitu kandungan kafein yang dapat mengganggu

tidur atau menyebabkan jantung berdebar, kemungkinan berkurangnya penyerapan zat besi bila diminum bersamaan dengan makan, serta laporan gangguan fungsi hati pada penggunaan ekstrak atau suplemen teh hijau dosis tinggi. Di masyarakat, informasi tentang manfaat teh hijau sering diterima tanpa penjelasan mengenai batasan dan cara konsumsi yang wajar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi agar wanita pascamenopause memahami potensi polifenol teh hijau secara proporsional, yaitu sebagai bagian pola hidup sehat dan bukan pengganti pengobatan, pemeriksaan kesehatan rutin, maupun nutrisi dan aktivitas fisik yang cukup.

Sebagai institusi pendidikan tinggi, Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia memiliki tanggung jawab melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, termasuk pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa Program Studi S2 Biomedik melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjudul "Edukasi kepada Masyarakat mengenai Potensi Polifenol Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*) untuk Kesehatan pada Wanita Pascamenopause" di UPT Puskesmas Simalingkar pada hari Sabtu, 9 November 2024, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan teh hijau secara aman dan realistis.

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang menjadi masalah dalam kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana pengetahuan masyarakat, khususnya wanita pascamenopause, mengenai potensi polifenol daun teh hijau (*Camellia sinensis*) untuk kesehatan?
2. Bagaimana memberikan edukasi kepada masyarakat tentang potensi polifenol teh hijau, cara konsumsi yang wajar, serta batasan dan risikonya, seperti kafein, penurunan penyerapan zat besi, dan penggunaan suplemen dosis tinggi?
3. Bagaimana pelaksanaan kegiatan edukasi di UPT Puskesmas Simalingkar serta respons peserta terhadap kegiatan tersebut?

Tujuan kegiatan

A. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dibedakan atas dua diantaranya:

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya wanita pascamenopause, tentang potensi polifenol daun teh hijau (*Camellia sinensis*) untuk kesehatan secara proporsional dan aman

Tujuan Khusus

1. Dapat Menambah pengetahuan masyarakat mengenai potensi polifenol daun teh hijau untuk kesehatan khususnya wanita yang pascamenopause agar tetap sehat;
2. Memberikan pemahaman tentang kandungan teh hijau, khususnya polifenol (katekin), serta potensinya sebagai antioksidan dalam mendukung kesehatan pada masa pascamenopause agar tetap sehat dan bugar;
3. Memberikan pemahaman tentang cara konsumsi teh hijau yang wajar, serta batasan dan risikonya, seperti kandungan kafein, penurunan penyerapan zat besi, dan penggunaan suplemen dosis tinggi;
4. Meningkatkan kesadaran bahwa teh hijau bukan pengganti pengobatan maupun pemeriksaan kesehatan rutin, serta pentingnya pola hidup sehat, nutrisi, dan aktivitas fisik pada masa pascamenopause;
5. Mengetahui pelaksanaan kegiatan dan respons peserta terhadap kegiatan edukasi di UPT Puskesmas Simalingkar

B. Manfaat

Bagi Masyarakat

1. Menambah pengetahuan tentang kandungan teh hijau, khususnya polifenol (katekin), serta potensinya sebagai antioksidan untuk mendukung kesehatan wanita pascamenopause;
2. Memberikan pemahaman tentang cara konsumsi teh hijau yang wajar, serta batasan dan risikonya, seperti kafein, penurunan penyerapan zat besi, dan penggunaan suplemen dosis tinggi;
3. Meningkatkan kesadaran bahwa teh hijau bukan pengganti pengobatan maupun pemeriksaan kesehatan rutin;

4. Mendorong penerapan pola hidup sehat pada masa pascamenopause, meliputi nutrisi seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.

Bagi Perguruan Tinggi

1. Menjadi salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi;
2. Menjadi sarana penerapan ilmu biomedik mahasiswa Program Studi S2 Biomedik dalam menjawab kebutuhan nyata Masyarakat;
3. Mempererat kerja sama dan hubungan baik antara perguruan tinggi, UPT Puskesmas Simalingkar, dan Masyarakat;
4. Menjadi dasar pengembangan kegiatan pengabdian maupun penelitian lanjutan tentang manfaat teh hijau bagi kesehatan wanita.

3. METODOLOGI

Metode pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan untuk menambah pengetahuan mengenai Potensi Polifenol Daun Teh Hijau (*Camellia Sinensis*) Untuk Kesehatan Pada Postmenopausal Wanita. Tema yang diangkat dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini Adalah Edukasi Kepada Masyarakat mengenai potensi polifenol Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*) untuk kesehatan pada postmenopausal Wanita. Yang dilaksanakan pada hari Sabtu, Sabtu, 12 Oktober 2024, pukul 12.00 WIB s/d Selesai yang bertempat di UPT Puskesmas Simalingkar. Adapun yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat dan pegawai yang ada di UPT Simalingkar.

Adapun Materi yang disampaikan meliputi: Mengenal Menopause dan Pascamenopause; Dasar Menjaga Kesehatan Pascamenopause; Mengenal Teh Hijau dan Polifenolnya; Konsumsi Teh Hijau yang Wajar dan Aman; Kapan Harus ke Fasilitas Kesehatan. Metode yang digunakan meliputi: Presentasi menggunakan media edukasi; Diskusi interaktif dan Tanya jawab.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi kepada Masyarakat mengenai Potensi Polifenol Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*) untuk Kesehatan pada Wanita Pascamenopause di Puskesmas Simalingkar” telah dilaksanakan dengan baik pada hari Sabtu, 9 November

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

2024, di UPT Puskesmas Simalingkar dan mendapatkan respons positif dari peserta.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh informasi mengenai menopause dan perubahan kesehatan pada masa pascamenopause, dasar menjaga kesehatan pascamenopause melalui gizi seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan rutin, serta kandungan teh hijau khususnya polifenol (katekin) beserta potensinya sebagai antioksidan. Peserta juga memperoleh pemahaman tentang cara konsumsi teh hijau yang wajar, batasan dan risikonya seperti kafein, penurunan penyerapan zat besi, dan suplemen dosis tinggi, serta tanda-tanda yang memerlukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan.



Dokumentasi Saat Kegiatan

Penyampaian materi yang dikemas secara komunikatif dan mudah dipahami membuat peserta lebih mudah menerima informasi. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sehingga terjadi interaksi antara narasumber dan masyarakat, terutama mengenai kebiasaan mengonsumsi teh hijau yang selama ini dilakukan.

Pembahasan

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan sebagai upaya memberikan informasi yang benar kepada wanita pascamenopause. Masa

pascamenopause ditandai dengan menurunnya kadar estrogen yang berkaitan dengan berkurangnya kepadatan tulang, perubahan profil lemak darah, dan meningkatnya stres oksidatif. Di masyarakat, informasi tentang manfaat teh hijau sering diterima tanpa penjelasan mengenai batasan dan cara konsumsi yang wajar, sehingga edukasi ini dinilai penting.

Materi yang disampaikan mencakup kandungan teh hijau dan potensinya. Teh hijau mengandung polifenol, terutama katekin seperti EGCG, yang dalam berbagai penelitian dilaporkan memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi. Namun, kaitan teh hijau dengan kesehatan tulang dan lemak darah sebagian besar berasal dari penelitian observasional, laboratorium, atau uji klinis berskala kecil dengan hasil yang belum konsisten. Oleh sebab itu, peserta diberi pemahaman bahwa teh hijau berpotensi mendukung kesehatan, tetapi bukan obat dan bukan pengganti terapi maupun pemeriksaan kesehatan rutin.

Penekanan penting lainnya adalah dasar kesehatan pascamenopause, yaitu asupan gizi seimbang termasuk kalsium dan vitamin D, aktivitas fisik teratur, tidak merokok, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Teh hijau diposisikan sebagai pelengkap dari pola hidup sehat tersebut.

Aspek keamanan juga dibahas. Teh hijau mengandung kafein yang dapat mengganggu tidur atau menyebabkan jantung berdebar, dan dapat menurunkan penyerapan zat besi bila diminum bersamaan dengan makan. Penggunaan ekstrak atau suplemen teh hijau dosis tinggi dikaitkan dengan laporan gangguan fungsi hati, sehingga peserta diarahkan untuk mengonsumsi seduhan secara wajar. Peserta juga diingatkan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan bila memiliki kondisi tertentu atau menggunakan obat tertentu.

Penyampaian materi yang disertai tanya jawab memberi kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi kebiasaan yang selama ini dilakukan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan membantu wanita pascamenopause memanfaatkan teh hijau secara lebih bijak, aman, dan realistis

Manfaat the hijau untuk Kesehatan karena kandungan antioksidan, polifenol, katekin, EGCG yang dibutuhkan oleh tubuh (Tiantian Zhao 1, Chao Li 2, Shuai Wang 1, 2022). Teh hijau berpotensi menurunkan kolesterol total pada wanita pascamenopause. Namun, belum ditemukan pengaruh signifikan terhadap berat badan, BMI, dan sebagian besar indikator metabolisme lainnya. Wanita yang memiliki kebiasaan minum teh sebelum menopause mempunyai

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

kepadatan mineral tulang lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak minum teh (Saili Ni et.al, 2021).

5. PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Edukasi kepada Masyarakat mengenai Potensi Polifenol Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*) untuk Kesehatan pada Wanita Pascamenopause di Puskesmas Simalingkar" telah dilaksanakan dengan baik pada hari Sabtu, 9 November 2024, dan mendapatkan respons positif dari peserta.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh informasi mengenai perubahan kesehatan pada masa pascamenopause, dasar menjaga kesehatan melalui gizi seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan rutin, serta kandungan teh hijau khususnya polifenol (katekin) beserta potensinya sebagai antioksidan. Peserta juga memahami bahwa teh hijau berpotensi mendukung kesehatan tetapi bukan pengganti pengobatan maupun pemeriksaan kesehatan rutin, serta mengetahui batasan dan risikonya seperti kafein, penurunan penyerapan zat besi, dan penggunaan suplemen dosis tinggi. Penyampaian materi yang komunikatif dan disertai tanya jawab membuat peserta dapat berinteraksi langsung dengan narasumber.

B. Saran

Diharapkan kegiatan edukasi kesehatan seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga wanita pascamenopause semakin memahami pentingnya pola hidup sehat, gizi seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin, serta memanfaatkan teh hijau secara bijak dan wajar, dengan menghindari suplemen dosis tinggi tanpa anjuran tenaga kesehatan.

Daftar Pustaka

Dewi, B. P., Dewi, B. P., & Mayumi, V. (2024). *Pengaruh pemberian teh hijau terhadap kadar kolesterol pada wanita menopause*. *14*(2).

Novilla, A., Khairinisa, G., Rihibiha, D. D., Teknologi, P., & Ilmu, F. (2023). *Sosialisasi Potensi Teh Hijau (Camellia Sinensis L .) Pada Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Unjani*. *5*(1), 35–42.

Saili Ni et.al. (2021). Drinking Tea Before Menopause Is Associated with Higher Bone Mineral Density in Postmenopausal Women. *European Journal of Clinical Nutrition*, *75*(10),

1454–1464.

Shahzad, F., Anderson, D. and Najafzadeh, M. (2020). The antiviral, anti-inflammatory effects of natural medicinal herbs and mushrooms and SARS-CoV-2 infection', Nutrients. *MDPD*, *12*(1), 2573.

Tiantian Zhao 1, Chao Li 2, Shuai Wang 1, X. S. 1. (2022). Tiantian Zha. *Molecules*, *27*(12).