

Hubungan Konsumsi Teh Hijau dengan Risiko Demensia, Gangguan Kognitif Ringan (MCI), dan Gangguan Kognitif pada Lansia: *Systematic Literature Review*

Alya Rahma¹, Ahmad Syauqy¹, Lilis Wijayanti¹, Melda Oktaviana¹

ABSTRAK

Latar belakang: Populasi lansia yang terus meningkat berdampak pada tingginya prevalensi gangguan kognitif. Asupan zat gizi yang mengandung komponen neuroprotektif, seperti polifenol, diketahui berperan penting terhadap kesehatan fungsi kognitif. Teh hijau yang kaya akan polifenol berpotensi memberikan perlindungan terhadap fungsi kognitif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi teh hijau memiliki hubungan positif dengan kesehatan kognitif, namun hasil yang diperoleh masih beragam.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara konsumsi teh hijau dengan risiko demensia, gangguan kognitif ringan (MCI), dan gangguan kognitif pada lansia.

Metode: Dilakukan tinjauan sistematis dengan mengumpulkan sampel dari database (*PubMed*, *Science Direct*, dan *Elsevier*) menggunakan *keyword* terkait konsumsi teh hijau dan gangguan kognitif pada lansia. Proses seleksi mengikuti pedoman PRISMA. Sebanyak sembilan artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara menyeluruh.

Hasil: Dari sembilan artikel yang di *review*, sebagian besar menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi teh hijau dan penurunan risiko gangguan kognitif ($p < 0,05$). Salah satu studi menunjukkan signifikansi hanya pada laki-laki berusia < 70 tahun. Satu studi *cohort* dengan durasi *follow-up* selama 5,7 tahun menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi teh hijau dan penurunan risiko demensia ($p < 0,05$), sedangkan studi lainnya dengan durasi *follow-up* 1–2 tahun tidak menemukan hubungan yang signifikan terhadap gangguan kognitif ($p > 0,05$). Sebagian besar studi *cross-sectional* juga mendukung adanya hubungan antara konsumsi teh hijau terhadap fungsi kognitif.

Simpulan: Konsumsi teh hijau secara umum memiliki hubungan terhadap fungsi kognitif pada lansia yang ditunjukkan oleh penurunan risiko demensia, MCI, dan gangguan kognitif umum. Temuan tersebut belum sepenuhnya konsisten antar studi, sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan hubungan kausalnya.

Kata kunci: Teh hijau, fungsi kognitif, gangguan kognitif, lansia, studi observasional.

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang
Alamat email: alyarahma1310@gmail.com

The Association between Green Tea Consumption with the Risk of Dementia, Mild Cognitive Impairment, and Cognitive Impairment in the Elderly: A Systematic Literature Review

Alya Rahma¹, Ahmad Syauqy¹, Lilis Wijayanti¹, Melda Oktaviana¹

ABSTRACT

Background: The increasing elderly population contributes to the rising prevalence of cognitive impairment. The intake of nutrients containing neuroprotective compounds, such as polyphenols, is known to play an important role in maintaining cognitive health. Green tea, which is rich in polyphenols, is considered to have protective potential for cognitive function. Several studies have reported a positive association between green tea consumption and cognitive health, although the findings differ among studies.

Objective: This study aims to investigate the association between green tea consumption with the risk of dementia, mild cognitive impairment (MCI), and cognitive impairment in the elderly.

Methods: A systematic review was conducted by collecting samples from databases (PubMed, Science Direct, and Elsevier) using keywords related to green tea consumption and cognitive impairment in the elderly. The selection process followed the PRISMA guidelines. Nine articles that met the inclusion criteria were analyzed in detail.

Results: Of the nine reviewed studies, seven showed a significant association between green tea consumption and a reduced risk of cognitive impairment ($p < 0.05$). One study found a significant association only among males under the age of 70. One cohort study with a 5,7 year follow-up period demonstrated a significant relationship between green tea consumption and reduced risk of dementia ($p < 0.05$), while other studies with 1–2 years of follow-up found no significant association ($p > 0.05$). Most of cross-sectional studies suggest a positive association between green tea consumption and cognitive function.

Conclusion: Green tea consumption is generally associated with cognitive function in the elderly, as indicated by a reduced risk of dementia, mild cognitive impairment (MCI), and cognitive impairment. However, the findings across studies have not been entirely consistent, indicating the need for further research to establish a causal relationship.

Keywords: Green tea, cognitive function, cognitive impairment, elderly, observational studies.

¹Nutrition Science Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang
Email address: alyarahma1310@gmail.com