

## ABSTRAK

Gaya hidup yang tidak sehat menjadikan tekanan darah cenderung semakin meningkat. Dalam menurunkan tekanan darah perlu adanya sebuah penatalaksanaan salah satunya dengan terapi farmakologi dan terapi herbal yang berasal dari tumbuhan herbal seperti teh hijau memiliki dampak positif pada tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teh hijau terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Pencarian *Systematic Literature Review* ini dilakukan dengan menggunakan database elektronik yaitu *Google Scholar, Pubmed, Science Direct*. Sebanyak 4 studi yang teridentifikasi memenuhi kriteria inklusi. Hasil *Systematic Literature Review* ini dilakukan pada 4 artikel penelitian *Randomized Controlled Trials, Quasy Experimental* yang di publikasikan di *Google Scholar, Pubmed, Science Direct* dengan total jumlah responden yaitu 428 yang telah diidentifikasi dan dianalisis. Teh hijau yang diberikan berupa minuman dengan jumlah takaran 250 ml minuman teh yang diberikan pada pasien hipertensi. Sehingga didapatkan hasil penelitian ada pengaruh konsumsi teh hijau pada subyek pasien dengan hipertensi diperoleh hasil signifikan terhadap tekanan darah sistolik (*p-value* 0,001) maupun diastolik (*p-value* 0,001). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teh hijau aman untuk dikonsumsi, namun dalam penyeduhan teh dapat dilakukan dengan 2,5 gram teh untuk satu cangkir teh atau 250 ml air selama 7 hari secara teratur dengan seduhan menggunakan suhu 70° C selama 10 menit akan lebih baik karena dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

**Kata Kunci : Teh Hijau, Tekanan darah, Hipertensi**