

ABSTRACT

Background: Depression is one of the emotional problems that are common in the elderly. Green tea is thought to have a beneficial effect in the prevention of primary and secondary symptoms of depression or psychological distress.

Objective: This study aimed to assess the effect of green tea extract to decrease depression scores in the elderly.

Methods: We conducted a double-blind experimental study - Randomized Controlled Trial (RCT) to the green tea extract and the placebo group with pre and post test design. Research conducted in August-November 2015. The subjects were 61 elderly who stayed in nursing home -Panti Sosial Tresna Wredha- are selected according to inclusion and exclusion criteria. Grouping of samples are taken with systematic assignment. Subject intervention given capsules containing green tea extract or placebo for 30 days. Green tea group was given capsules containing powdered green tea (*Camellia sinensis*) containing 168 mg of catechins and 95 mg of EGCG in each capsule, while the control group given a placebo containing saccharum lactis. Either green tea extract or placebo was given two capsules daily. Depression scores were measured one day before and one day after the intervention using the Geriatric Depression Scale Yessavage short form.

Results: There were decrease of Geriatric Depression Scale score significantly in the green tea extract group ($p = 0.013$). While the decline in the placebo group was not significant ($p = 0.38$).

Conclusion: Green tea extract consumption can lower the Geriatric Depression Scale score greater and statistically significant compared to placebo in elderly patients.

Keywords: Green tea extract, depression, elderly

INTISARI

Latar Belakang: Depresi merupakan salah satu masalah emosional yang sering dijumpai pada lansia. Teh hijau diduga memiliki efek yang menguntungkan dalam pencegahan primer dan sekunder gejala depresi atau tekanan psikologis.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian ekstrak teh hijau terhadap penurunan skor depresi pada lanjut usia.

Metode: Kami melakukan penelitian eksperimental *double blind - Randomized Controlled Trial* (RCT) pada kelompok ekstrak teh hijau dan placebo dengan rancangan pre dan post test. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-November 2015. Subjek penelitian adalah 61 orang lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wredha yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pemngelompokan subjek dilakukan secara acak. Subjek diberikan intervensi kapsul berisi ekstrak teh hijau ataupun placebo selama 30 hari. Kelompok teh hijau diberikan kapsul berisi serbuk teh hijau (*Camellia sinensis*) yang mengandung 168 mg katekin dan 95 mg EGCG dalam setiap kapsulnya, sedangkan kelompok kontrol diberikan placebo yang berisi *saccharum lactis*. Kedua kelompok diberikan 2 kapsul setiap hari. Skor depresi diukur satu hari sebelum intervensi dimulai dan satu hari setelah intervensi berakhir. menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale Yessavage Short Form*.

Hasil Penelitian: Terdapat penurunan skor *Geriatric Depression Scale* yang signifikan pada kelompok ekstrak teh hijau ($p= 0.013$). Sedangkan penurunan pada kelompok placebo tidak signifikan ($p= 0.38$).

Kesimpulan: Ekstrak teh hijau dapat menurunkan skor *Geriatric Depression Scale* lebih besar dan signifikan secara statistik dibandingkan dengan pemberian placebo pada lanjut usia.

Kata kunci: Ekstrak Teh hijau, depresi, lanjut usia