

KANDUNGAN MATCHA DALAM TREN GIZI DAN GAYA HIDUP SEHAT GENERASI Z DI ERA DIGITAL: LITERATUR REVIEW

Alya Ananda Nisa¹, Devvi Mardani², Glory Rezeki Panjaitan³, Indah Eka Putri Sihotang⁴,
Karina Ajjarah⁵, Syairal Fahmy Dalimunthe⁶.

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

Email: nisaalyaa12@gmail.com

ABSTRACT

In recent years, matcha has gained significant popularity, especially among Generation Z, who are strongly influenced by healthy lifestyle trends and digital information flows. Matcha, a powdered green tea from Japan rich in catechins, dietary fiber, vitamin K, and amino acids such as theanine, is associated with health benefits relevant to the active and nutrition-conscious young generation. Studies indicate that matcha contains higher bioactive compounds than regular green tea and can modulate gut microbiota, support metabolism, enhance cognitive function, and reduce stress. However, excessive consumption may lead to adverse effects like anxiety, insomnia, and impaired iron absorption. Moreover, social media platforms amplify matcha's trendiness among youth by promoting its nutritional value and visual appeal. This study employs a literature review method analyzing scientific articles from the last decade to explore matcha's nutritional content, health benefits, and social media's influence on its consumption trend among Generation Z. The findings suggest matcha's potential as a functional beverage supporting a healthy lifestyle for Generation Z, influenced by digital era trends in food choices.

Keywords: Matcha Content, Nutrition And Healthy Lifestyle, Generation Z, Digital Age, Literature Review.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, matcha mengalami peningkatan popularitas yang signifikan, khususnya di kalangan Generasi Z yang sangat dipengaruhi oleh tren gaya hidup sehat dan arus informasi digital. Matcha, teh hijau bubuk asal Jepang yang kaya akan katekin, serat pangan, vitamin K, dan asam amino seperti theanine, tidak hanya menjadi bagian dari budaya konsumsi minuman, tetapi juga dikaitkan dengan manfaat kesehatan yang relevan dengan kebutuhan generasi muda yang aktif dan sadar gizi.

Beberapa penelitian mendukung hal tersebut. Matcha terbukti memiliki kandungan bioaktif lebih tinggi dibanding teh hijau biasa, termasuk serat pangan tak larut, katekin, dan kafein yang berperan dalam mendukung metabolisme dan kesehatan usus. (Studi Morishima et al., 2023) bahkan menunjukkan bahwa konsumsi matcha selama dua minggu mampu memodulasi mikrobiota usus, dengan meningkatkan bakteri menguntungkan seperti *Coprococcus* yang memproduksi asam butirrat, sekaligus menurunkan bakteri berpotensi patogen seperti *Fusobacterium*. Temuan ini menegaskan potensi matcha sebagai pangan fungsional yang mendukung kesehatan pencernaan, imunitas, hingga keseimbangan kesehatan mental melalui mekanisme *gut-brain axis*.

Selain itu, kombinasi theanine dan kafein dalam matcha memberikan manfaat pada aspek kognitif dan psikologis, seperti peningkatan konsentrasi, pengurangan stres, serta efek relaksasi. Manfaat ini sangat relevan bagi Generasi Z yang memiliki tingkat aktivitas akademik dan sosial tinggi, sekaligus menghadapi tekanan mental yang besar. Dengan demikian, tren konsumsi matcha di kalangan anak muda tidak hanya berakar pada estetika dan gaya hidup, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang mendukung matcha sebagai minuman sehat.

Di sisi lain, konsumsi matcha juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila dikonsumsi berlebihan. Kandungan kafein yang cukup tinggi dapat memicu kecemasan, insomnia, dan gangguan detak jantung pada individu sensitif. Tingginya kadar tannin dalam matcha dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme sehingga berisiko meningkatkan anemia defisiensi zat besi, terutama pada perempuan usia reproduktif dan vegetarian. Penelitian lain juga melaporkan bahwa konsumsi ekstrak matcha dosis tinggi dapat berdampak pada fungsi hati akibat akumulasi *epigallocatechin gallate* (EGCG). Oleh karena itu, konsumsi matcha perlu diatur pada jumlah yang secukupnya agar manfaat kesehatannya tetap optimal tanpa menimbulkan risiko yang buruk bagi tubuh.

Namun, popularitas matcha juga tidak bisa dilepaskan dari peran media sosial. Platform seperti TikTok dan Instagram telah mempercepat penyebaran tren “matcha latte” maupun resep *do it yourself* (DIY) yang menonjolkan nilai gizi sekaligus daya tarik visual. Literatur menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh besar terhadap pilihan pangan remaja dan dewasa, baik dengan mendorong kesadaran gizi maupun, sebaliknya, memperkuat konsumsi produk berlabel sehat meski kandungan gizinya belum tentu seimbang.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian studi literatur, yakni melakukan review desain tinjauan literatur dengan mencari artikel ilmiah yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir (2015-2025). Penelitian literatur dilakukan melalui GoogleScholar, Science Direct dan Pubmed dengan kata kunci : *matcha*, *green tea powder*, *matcha consumption*, *cognitive function*, *gut microbiota and obesity*, serta *matcha lifestyle trend*. Artikel yang dimasukkan ke dalam kriteria inklusi adalah artikel dengan metode penelitian kuantitatif maupun kualitatif, menggunakan desain penelitian *uji klinis*, *eksperimen in vivo*, maupun *survei observasional*.

HASIL

Penulis	Metode	Sampel dan Lokasi	Hasil Penelitian
Faisal Alsenani, dkk (2025)	<i>cross-sectional</i>	Penelitian ini melibatkan sebanyak 966 orang dewasa sebagai responden.	Responden yang rutin mengonsumsi teh hijau maupun matcha cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi

		Lokasi : Arab Saudi, Makkah dan Riyadh Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Surveys pada bulan Desember 2023.	terhadap kesehatan, terutama dalam hal pengendalian berat badan, metabolisme, serta pencegahan penyakit kardiovaskular, obesitas, dan diabetes.
Yoshitake Baba, dkk (2021)	Metode studi double-blind, acak, terkontrol placebo dengan kelompok paralel	Penelitian ini melibatkan sebanyak 42 partisipan sehat yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 25 hingga 34 tahun. Lokasi :Tokyo Skytree Station Medical Clinic, Jepang. Pada Januari hingga Februari 2018.	Penelitian ini mengindikasikan bahwa matcha berpotensi menjadi salah satu pilihan minuman fungsional yang dapat membantu menjaga ketahanan fungsi kognitif, terutama dalam situasi yang menimbulkan tekanan psikologis pada kalangan dewasa muda.
Yadan Luo, dkk (2024)	Kombinasi metode in vivo (model tikus obesitas), analisis biokimia, histologi, sekuensing mikrobiota (16S rDNA), metabolomik non-targeted (UHPLC-MS), serta analisis statistik dan korelasi.	Penelitian ini menggunakan hewan coba berupa tikus jantan galur C57BL/6J berusia enam minggu sebagai sampel. Lokasi : Laboratorium Eksperimental Universitas Pertanian China (China Agricultural University) di Beijing, Tiongkok.	Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi matcha mampu menekan kenaikan berat badan, menurunkan kadar lemak tubuh, kolesterol, trigliserida, serta lemak hati pada tikus yang diberi diet tinggi lemak. Selain itu, matcha memperbaiki toleransi glukosa dan sensitivitas insulin. Analisis mikrobiota usus memperlihatkan peningkatan bakteri bermanfaat seperti Lactobacillus dan Bifidobacterium, serta peningkatan produksi asam lemak rantai pendek yang mendukung kesehatan metabolik. Secara

			keseluruhan, matcha terbukti membantu meredakan obesitas dengan memengaruhi keseimbangan mikrobiota usus dan metabolitnya.
--	--	--	--

PEMBAHASAN

Penelitian mengenai manfaat matcha dalam kesehatan semakin mendapat perhatian di era modern, seiring dengan meningkatnya tren gaya hidup sehat pada generasi muda, khususnya Generasi Z. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Baba dkk. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi matcha berkontribusi positif terhadap pemeliharaan fungsi kognitif, terutama kemampuan atensi pada dewasa muda setelah mengalami stres psikologis akut ringan. Dalam studi tersebut, peserta yang mengonsumsi matcha selama dua minggu memiliki waktu reaksi yang lebih baik pada uji Stroop dan tingkat ketepatan yang lebih tinggi dalam tes persepsi emosi dibandingkan kelompok plasebo. Efek ini diyakini berasal dari kandungan bioaktif matcha, yaitu katekin, theanine, dan kafein, yang bekerja sinergis dalam meningkatkan fungsi atensi dan eksekutif. Theanine berperan dalam memberikan efek relaksasi dan mengurangi respons stres, sementara kafein berfungsi sebagai stimulan yang meningkatkan kewaspadaan, serta katekin yang memiliki efek antioksidan. Temuan ini sangat relevan dengan kondisi Generasi Z, yang dalam kesehariannya dihadapkan pada paparan digital yang intens, multitasking, serta tuntutan akademik maupun pekerjaan yang tinggi. Konsumsi matcha dapat menjadi salah satu alternatif intervensi diet untuk menjaga ketahanan kognitif dan mendukung produktivitas tanpa meningkatkan rasa lelah secara signifikan.

Selanjutnya, penelitian Luo dkk. (2024) menitikberatkan pada pengaruh matcha terhadap obesitas melalui pengaturan mikrobiota usus dan metabolitnya. Uji coba pada hewan memperlihatkan bahwa matcha dapat menurunkan dampak buruk pola makan tinggi lemak terhadap berat badan, kadar lipid dalam serum, serta toleransi glukosa. Efek tersebut terjadi melalui perubahan komposisi mikrobiota usus, khususnya peningkatan bakteri yang bermanfaat dan penurunan bakteri obesogenik. Hal ini sangat relevan bagi generasi Z, mengingat kecenderungan pola makan tinggi lemak dan meningkatnya kasus obesitas pada masa kini. Dengan demikian, matcha dapat ditempatkan sebagai bagian dari intervensi gizi yang mendukung keseimbangan mikrobiota usus dan kesehatan metabolik.

Sementara itu, penelitian Alsenani dkk. (2025) memberikan sudut pandang sosiokultural mengenai konsumsi teh hijau dan matcha di Arab Saudi. Survei yang dilakukan menunjukkan bahwa masyarakat memandang matcha bermanfaat dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, mengelola berat badan, dan mencegah diabetes. Namun, ditemukan kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, sebab banyak orang

mengetahui manfaat matcha tetapi jarang mengonsumsinya. Kajian ini juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan aspek sosial, ekonomi, dan budaya dalam penerapan pola hidup sehat. Bagi generasi Z di era digital, fenomena ini mencerminkan bahwa tren matcha tidak hanya dipengaruhi manfaat ilmiah, tetapi juga media sosial, arus globalisasi, serta citra matcha sebagai simbol gaya hidup sehat modern.

Secara keseluruhan, ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa matcha memiliki potensi tidak hanya dalam meningkatkan fungsi kognitif dan menurunkan risiko obesitas, tetapi juga dalam membentuk pola konsumsi serta gaya hidup sehat di masyarakat modern. Bagi generasi Z, matcha hadir bukan semata-mata sebagai minuman, melainkan juga sebagai bagian dari identitas gaya hidup yang menekankan kesehatan, produktivitas, dan keterhubungan dengan tren global. Dengan demikian, pemanfaatan matcha dalam konteks gizi dan pola hidup sehat generasi digital dapat dipahami sebagai perpaduan antara dasar ilmiah, manfaat kesehatan, dan konstruksi sosial-budaya yang berkembang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur, konsumsi matcha terbukti memberikan manfaat yang luas, baik dari aspek biologis, klinis, maupun sosial budaya. Penelitian menunjukkan bahwa matcha mampu meningkatkan fungsi kognitif dan mempertahankan atensi setelah stres psikologis ringan melalui sinergi senyawa bioaktif seperti katekin, theanine, dan kafein. Selain itu, matcha berperan dalam pencegahan obesitas dengan memodulasi mikrobiota usus dan metabolitnya, sehingga mendukung keseimbangan metabolik dan menurunkan risiko gangguan kardiometabolik. Dari sisi sosial, tren konsumsi matcha dipengaruhi oleh persepsi masyarakat terhadap manfaat kesehatan, serta konstruksi gaya hidup modern yang diperkuat oleh media sosial dan tren global.

Secara keseluruhan, matcha bukan hanya sekadar minuman, melainkan bagian dari identitas gaya hidup sehat generasi muda di era digital. Bagi Generasi Z, matcha hadir sebagai simbol keseimbangan antara kesehatan, produktivitas, dan modernitas. Oleh karena itu, matcha memiliki potensi strategis untuk terus dikembangkan sebagai bagian dari promosi gizi dan gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alsenani F, Alotaiq N, Dermawan D, Elwali NE, Nasrullah MZ, Almalkie RH, et al. Memahami peran konsumsi teh hijau dan matcha terhadap kesehatan kardiovaskular, obesitas, dan diabetes: Wawasan dari populasi Arab Saudi. *Nutrisi dan Metabolisme Manusia*. 2025;40:200302. doi:10.1016/j.hnm.2025.200302.
2. Luo Y, Wen Y, Huang J, Chen BT, Lv S, Hao Q, et al. Matcha meringankan obesitas dengan memodulasi mikrobiota usus dan metabolitnya. *Penelitian Terkini dalam Ilmu Pangan*. 2024;9:100823. doi:10.1016/j.crfs.2024.100823.
3. Baba Y, Kaneko T, Takihara T. Konsumsi matcha mempertahankan fungsi perhatian setelah stres psikologis akut ringan tanpa mempengaruhi rasa lelah: Sebuah studi

terkontrol plasebo acak pada orang dewasa muda. *Penelitian Nutrisi*. 2021;88:44-52. doi:10.1016/j.nutres.2020.12.024.