

MANFAAT PEMBERIAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA AWAL MELALUI MEDIA POSTER

Safitri Widiawati, Ida Nur Imamah, Sri Hartutik

Wadiazaf639@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Aktifitas fisik yang menurun pada lansia akan menambah resiko meningkatnya kadar kolesterol dalam tubuh. Kadar kolesterol tinggi akan menyebabkan terjadinya endapan lemak yang kemudian dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, ginjal, hati, dan sebagainya. Sebanyak 7,6 juta orang meninggal karena stroke dan prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia sebesar 1,5% dimana jumlahnya meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Tingginya kadar kolesterol bisa diatasi dengan diet dan olahraga namun membutuhkan waktu yang lama sedangkan terapi farmakologi memiliki efek samping. Obat yang paling aman adalah obat yang berasal dari alam. Salah satunya adalah teh hijau. **Tujuan:** untuk memberikan pengetahuan bagi lansia tentang manfaat pemberian ekstrak teh hijau terhadap kadar kolesterol dengan media poster. **Deskripsi Luaran:** Luaran yang dicapai dalam tugas ini adalah berupa hak dan kekayaan intelektual (HKI) berupa poster yang berjudul “Manfaat Teh Hijau untuk Menurunkan Kadar Kolesterol”. **Kesimpulan:** Media poster dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat pemberian teh hijau terhadap kadar kolesterol pada lansia awal.

Kata Kunci: *kadar kolesterol, lansia awal, teh hijau, poster*