

**EDUKASI MANFAAT JUS JAMBU BIJI MERAH UNTUK
MENURUNKAN KADAR KOLESTEOL
DENGAN MEDIA POSTER**

Duwi Temi Andriani, Dyah Rahmawati RBU,S.Kep.,Ns.,M.Kep

duwitemi@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang ; Hiperkolesterolemia atau kolesterol tinggi merupakan keadaan yang ditandai oleh adanya peningkatan kadar lemak darah dengan nilai kolesterol >240 mg/dL. Gejala khas dari hiperkolesterolemia adalah pegal di tengkuk kepala bagian belakang hingga pundak, kaki bengkak, mudah lelah dan mudah mengantuk.. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis dari hiperkolesterolemia adalah dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah yang efektif untuk menurunkan kadar kolesterol. **Tujuan ;** Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya penderita hiperkolesterolemia tentang cara menurunkan kadar kolesterol dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah.. **Metode ;** Menggunakan media *poster* yang disusun melalui studi literatur yang kemudian membuat draft isi dan gambar dilanjutkan pembuatan *poster* dengan aplikasi komputer. **Hasil ;** Project akhir yang dihasilkan adalah tersusunnya media *poster* yang berjudul “Cara Mudah Atasi Kolesterol Tinggi dengan Jus Jambu Biji Merah”. **Kesimpulan ;** Masyarakat khususnya penderita hiperkolesterolemia dapat mengetahui cara non farmakologis untuk menurunkan kadar kolesterol yaitu dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah.

Kata kunci ; *Kolesterol, jus jambu biji merah, media poster.*