



# **EDUKASI PEMBERIAN MINUMAN GREEN TEA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA**

**NYIMAS SITI FATIMAH 202423039**

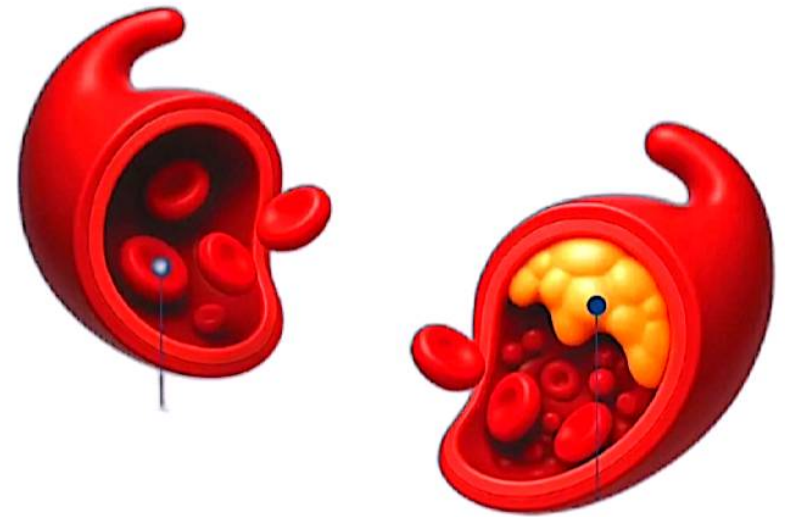
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024\2025

# Bahayanya Kolesterol Bagi Lansia

Kolesterol tinggi pada lansia dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah yang berisiko memicu stroke dan serangan jantung. Penumpukan kolesterol jahat (LDL) membuat aliran darah tidak lancar.



Hal ini berbahaya karena daya tahan tubuh lansia cenderung menurun. Pencegahan dapat dilakukan dengan pola makan sehat dan konsumsi alami seperti green tea.



## Green Tea untuk penderita kolestrol pada lansia

Teh hijau memiliki manfaat untuk membantu menurunkan kolestrol karena kandungan antioksidannya, terutama katekin, yang dapat membantu mengurangi kadar kolestrol jahat (LDL) dan trigliserida, serta meningkatkan kolestrol baik (HDL).



## Dengan demikian, teh hijau dapat membantu :

1. Melancarkan peredaran darah.
2. Mengurangi risiko penyakit jantung.
3. Menjaga kesehatan pembuluh darah.
4. Serta mengurangi peradangan.



# Panaskan Air

Panaskan air hingga mencapai suhu 70-80 derajat Celsius



## Seduh Teh

Masukkan daun teh hijau atau kantong teh hijau ke dalam cangkir. Tuangkan air panas ke dalamnya dan biarkan menyeduh selama 3-5 menit.



Sebaiknya minum teh hijau di antara waktu makan atau setelah makan, bukan saat perut kosong atau sebelum tidur, menurut beberapa sumber.

