

ABSTRACT

EDUKASI PEMBERIAN MINUMAN GREEN TEA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL

Nyimas Siti Fatimah¹, Eska Dwi Prajayanti²
nimasnimas731@gmail.com
[Aisyiyah University of Surakarta](#)

INTISARI

Latar Belakang: Hiperkolesterolemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami lansia dan berisiko menimbulkan penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner dan stroke. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi *green tea*, yang mengandung katekin dan epigallocatechin gallate (EGCG) sebagai antioksidan penurun kolesterol. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian minuman *green tea* sebagai upaya untuk menurunkan kadar kolesterol pada lansia melalui edukasi berbasis video. **Metode:** Membuat media edukasi melalui video berdurasi ± 2 menit, kemudian intervensi *green tea* dua kali sehari selama 14 hari. Kadar kolesterol diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat digital Easy Touch. **Hasil:** Video dengan durasi 1.38 Luaran berisi audiovisual atau vidio yang berjudul “Edukasi Pemberian Minuman Gren Tea Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Pada Lansia, sudah diuji dengan 3 responden dengan hasil vidio mudah dipahami, menarik, dan layak dijadikan sebagai media edukasi. **Kesimpulan:** Pemberian *green tea* disertai edukasi berbasis video efektif menurunkan kadar kolesterol pada lansia dan dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan di lingkungan panti.

Kata Kunci: *Green tea*, kolesterol, lansia, video edukasi