

**PENERAPAN SEDUHAN TEH HIJAU TERHADAP KADAR
KOLESTEROL DALAM DARAH PADA LANSIA
AWAL DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GAJAHAN**

Faizal Yoga Hidayatullah, Dyah Rahmawati RBU, Erika Dewi Nooratri

faizalyogz@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hiperkolesterolemia adalah keadaan dimana kadar kolesterol darah dalam tubuh melebihi batas normal. Keadaan ini jika tidak ditangani akan meningkatkan resiko terjadinya stroke dan jantung koroner yang dapat menyebabkan kematian. Salah satu upaya pengobatan non farmakologis yang dapat diambil yaitu dengan menggunakan teh hijau, selama ini teh hijau hanya dijadikan minuman biasa saja. Kandungan antioksidan dalam teh hijau mampu menurunkan kadar kolesterol darah dalam tubuh. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan seduhan teh hijau terhadap kadar kolesteroldarah pada penderita hiperkolesterolemiadi Kelurahan Joyosuran Surakarta **Metode** : Menggunakan metode deskriptif dan studi kasus serta menggunakan alat ukur kolesterol dan lembar observasi **Hasil** : Rata-rata kolesterol pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan seduhan teh hijau yaitu 252 mg/dl kemudian setelah dilakukan penerapan seduhan teh hijau didapatkan hasil penurunan kadar kolesterol pada kedua responden dengan hasil rata-rata 215 mg/dl. **Kesimpulan** : Konsumsi Seduhan teh hijau selama 7 hari berturut-turut mampu menurunkan kadar kolesterol darah pada penderita hiperkolesterolemia.

Kata Kunci : *Hiperkolesterolemia, Kolesterol, Teh Hijau*