

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN TEH HIJAU TERHADAP
PERUBAHAN KADAR KOLESTROL PADA LANSIA DI DESA LOSARI
KECAMATAN GONDANG KABUPATEN NGANJUK****Lexy Oktora Wilda¹, Ine Nadia Damayanti²**¹Dosen STIKes Satria Bhakti Nganjuk, ²Mahasiswa Program Pendidikan Ners STIKes Satria Bhakti NganjukEmail : lexyow@gmail.com**ABSTRACT**

Introduction : Complex changes in the elderly often cause health problems, one of which is an increase in blood cholesterol levels. Total cholesterol in the blood increases in line with the aging process. Cholesterol is a form of fat that is essential for the body. Cholesterol can cause problems if the levels are excessive. The purpose of this study was to determine the effect of giving boiled green tea leaves to changes in cholesterol levels in Losari Village, Gondang District, Nganjuk Regency. **Method** : Pre-experimental research design with One Group Pre-test-Post-test Design approach. The population of all hypercholesterolemic elderly in Losari Village, Gondang District, Nganjuk Regency, 63 people, Sampling Technique, Purposive Sampling, sample 26 respondents. independent variable of green tea leaf decoction. the dependent variable is cholesterol levels in the elderly. analyzing with Wilcoxon statistical test at $\alpha = 0.05$. **Result and Analysis** : Of the 26 respondents who had cholesterol levels before being given boiled green tea leaves, almost half of them, namely 11 respondents had sufficient cholesterol levels (42%). Furthermore, the cholesterol levels after being given boiled green tea leaves, most of the 15 respondents had high cholesterol categories (58%). The results of the Wilcoxon test showed that $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ so that H_a was accepted, meaning that there was an effect of green tea leaf decoction on changes in cholesterol levels in the elderly in Losari Village, Gondang District, Nganjuk Regency. **Conclusion** : Green tea contains polyphenols that can reduce cholesterol levels. The process of giving it by boiling and drinking regularly in the morning and evening to help reduce cholesterol levels in the elderly.

Keywords: Green Tea Leaf Stew, Change Cholesterol Level, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang umurnya di atas 60 tahun secara biologis lansia mempunyai ciri-ciri yang dapat dilihat secara nyata pada perubahan fisik, mental, psikososial dan spiritual (Nugroho, 2008). Banyak perubahan perubahan yang terjadi pada lansia di antaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi,

sistem kardiovaskular, respirasi dan kognisi. Perubahan yang kompleks pada lanjut usia sering menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan kadar kolesterol darah. Kolesterol total dalam darah meningkat sejalan dengan proses penuaan (Ambardini RA, 2008). Kolesterol merupakan salah satu bentuk lemak yang penting diperlukan tubuh. Kolesterol dapat menimbulkan

masalah bila kadarnya berlebihan (Wijayakusuma, 2008). Berbagai cara penanganan untuk pengobatan kolesterol yaitu farmakologi dan non farmakologi salah satu pengobatan herbal untuk menurunkan kadar kolesterol salah satunya teh hijau untuk menurunkan kadar kolesterol (Indrawati. 2014). Peneliti tertarik memanfaatkan teh hijau dikarenakan di desa losari didapatkan tanaman teh hijau. Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara 10 Januari 2021 didapatkan data dari 63 lansia 26 orang di Desa Losari Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk didapatkan hasil kadar kolestrolnya lebih dari 200mg/dL, 7 diantaranya masih menggunakan obat-obatan farmakologi.

Data WHO World Health Organization penyakit yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia atau kardiovaskular penyebab kematian sebesar 31% diseluruh dunia atau 17,9 juta jiwa orang pada tahun 2016 (Stenly Mala dkk, 2019) . Berdasarkan Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) tahun 2013 di Indonesia angka kejadian tingginya kolesterol sebesar 35,9% . Menurut RISKESDAS (2018) prevelansi hiperkolesterolemia di Jawa timur sebanyak 30,38 %.

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan kadar kolesterol

yaitu faktor genetik, faktor kegemukan, faktor pola makan dan jarang olahraga (Sasongko, 2013). Kadar kolesterol yang tinggi di dalam darah mempunyai peran penting dalam proses aterosklerosis yang selanjutnya akan menyebabkan kelainan kardiovaskuler dan yang sering terjadi adalah pada perempuan setelah masa menopause hal ini disebabkan berkurangnya aktifitas hormon esterogen setelah wanita mencapai masa menopause (Ujani, 2015).. Dari banyak penelitian kohort menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar kolesterol darah, semakin tinggi angka kejadian kardiovaskuler. Pada dasarnya kolesterol dapat diturunkan dan dicegah sebelum beranjak menjadi kolesterol jahat dalam tubuh yang dapat memunculkan penyakit. Dampak meningkatnya kolestrol dalam darah lansia awal dapat memicu komplikasi penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke (Haryana, 2009).

Pengobatan farmakologi dan non farmakologi yaitu salah satu pengobatan farmakologi adalah kolestiramin, kolestipol, adrenslin fluvastin, lovastatin, niasin, pravastin, simvastin, klofibrat, fenofibrat dan gemfibrosil (Depkes RI, 2013). Non farmakologi yaitu perbanyak buah dan sayur, perbanyak olahraga dan salah satunya konsumsi teh hijau yang

dapat menurunkan kadar kolesterol. Peningkatan kadar kolesterol dapat diatasi dengan tanaman herbal misalnya jambu, temulawak, belimbing buluh, mengkudu, dan salah satunya teh (Dalimartha, 2014). Teh hijau memiliki kandungan polifenol tertinggi dan mempunyai aktifitas biokimia, seperti menghambat mutasi bakteri, menghambat aktivitas HIV, anti karang gigi, antivirus, mencegah pengaruh kanker, menangkap radikal bebas, dan menghambat oksidasi kolesterol jahat (LDL) (Syah, 2006). Kandungan polifenol meningkatkan pengeluaran energi menyebabkan terjadinya pengurangan lemak tubuh yang berefek pada penurunan kadar kolesterol. Mekanisme lain adalah penurunan kadar kolesterol yang terjadi akibat inhibisi dari absorpsi kolesterol dan trigliserida. Katekin juga dapat menjaga dan meregenerasi antioksidan lainnya dan berfungsi untuk menahan terbentuknya radikal bebas. Adapun mekanisme lain polifenol menurunkan kadar kolesterol yaitu dengan menurunkan aktivitas HMGKoA reduktase, aktivitas enzim acyl-CoA cholesterol acyltransferase (ACAT) dan mengurangi absorpsi kolesterol di saluran pencernaan (Artha, dkk. 2017). Penelitian Sriyono dan Jujuk (2012) menunjukkan bahwa teh hijau dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Mengonsumsi teh hijau secara periodik

tanpa gula dapat mengurangi kolesterol yang ada di dalam tubuh (Djohan, 2012). Pengetahuan masyarakat awam mengenai hiperkolestrolemi dapat dicapai dengan peran perawat sebagai tenaga kesehatan dalam melakukan perannya sebagai *edukator* dalam pemberian obat herbal, dimana tenaga kesehatan lebih mengerti dan memahami mengenai obat herbal.

METHODE

Dalam penelitian ini menggunakan desain *Pre eksperiment* dengan pendekatan *One group pre-post test design*. Penelitian ini menggunakan pengumpulan data cara *pre test* dan *post test*, dimana *pre test* (hari pertama) mengukur kadar kolesterol lansia, memberikan intervensi yaitu Menjelaskan kepada responden tentang pelaksanaan SOP pembuatan rebusan daun teh hijau. Responden diminta untuk minum air rebusan daun teh hijau 2 kali per hari selama 7 hari waktu pemberian pagi jam 08.00 dan sore jam 16.00, kemudian melakukan *post test* (hari ke depalan) mengukur kadar koleterol lansia. Penelitian dilakukan di **Di Desa Losari Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk**. Variabel bebas (*independent variable*) adalah Pemberian Rebusan Daun Teh Hijau Variabel tergantung (*dependent variable*) adalah Perubahan Kadar Kolestrol.

untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Teh Hijau terhadap Perubahan Kadar

Kolesterol pada Lansia, maka diuji dengan uji statistik uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Kadar Kolestrol Lansia Sebelum Diberikan Rebusan Daun Teh Hijau

Tabel 1. Distribusi Kolestrol Pada Lansia Sebelum Diberi Rebusan Daun Teh Hijau

No.	Kadar Kolestrol	Frekuensi	Persentase
1	Normal (<200mg/dl)	0	0
2	Cukup(200-239mg/dl)	11	42
3	Tinggi (>240mg/dl)	15	58
Jumlah		26	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 15 responden (58%).

2. Kadar Kolestrol Lansia Setelah Diberi Rebusan Daun Teh Hijau

Tabel 2. Distribusi Kolestrol Pada Lansia Sebelum Diberi Rebusan Daun Teh Hijau

No.	Kadar Kolestrol	Frekuensi	Persentase
1	Normal (<200mg/dl)	13	50
2	Cukup(200-239mg/dl)	13	50
3	Tinggi (>240mg/dl)	0	0
Jumlah		26	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 26 responden setengahnya yang memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 13 responden (50%).

3. Pengaruh pemberian rebusan daun teh hijau terhadap kadar kolesterol pada lansia

Tabel 3. Distribusi Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Teh Hijau Terhadap Perubahan Kadar Kolestrol Pada Lansia

Kadar kolestrol	Pre		Post	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0	13	50
Cukup	11	42	13	50
Tinggi	15	58	0	0
Total	26	100	26	100

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* $pvalue = 0,001 \leq \alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa dari 26 responden kadar kolesterol sebelum diberi rebusan daun teh hijau hampir setengahnya yaitu 11 responden memiliki kategori kadar kolesterol cukup (42%). Selanjutnya kadar kolesterol setelah diberikan rebusan

daun teh hijau sebagian besar yaitu 15 responden memiliki kategori kolesterol tinggi (58%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $pvalue = 0,001 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima artinya ada Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Teh Hijau Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Pada Lansia.

PEMBAHASAN

Kadar kolesterol sebelum pemberian rebusan daun teh hijau pada lansia

Dari 26 responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 15 responden, hasil uji statistik didapatkan p value usia = 0,315 p value pendidikan = 0,980, p value pekerjaan = 0,969, p value pengobatan kolesterol = 0,500.

Menurut Almatsier (2009) Kolesterol merupakan komponen esensial membran struktural semua sel dan merupakan komponen utama sel otak dan saraf. Kolesterol terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam jaringan kelenjar dan di dalam hati di mana kolesterol disintesis dan disimpan. Kolesterol merupakan bahan antara pembentukan sejumlah steroid penting, seperti asam empedu, asam folat, hormon-hormon adrenal korteks, estrogen, androgen, dan progesteron .

Menurut Ruslianti (2014) menyatakan bahwa jenis kelamin juga memoengaruhi kadar kolesterol. Wanita sebelum menopause mempunyai kadar kolesterol yang lebih rendah dibandingkan

dengan pria dengan usia yang sama. Namun setelah menopause, kadar kolesterol pada wanita cenderung meningkat. Karena itu, wanita menopause harus lebih menjaga pola makan. Hal tersebut sejalan menurut (Sudewo 2009) menyatakan bahwa penyebab kolesterol tinggi karena sering mengonsumsi makanan dari bahan hewani, seperti daging, jeroan, otak, sumsum tulang, kaldu, kulit ayam, dan kikil. Makanan yang mengandung lemak jenuh diantaranya, daging, krim, mentega, keju, gorengan dan jeroan (Nurahmani, 2012). Gorengan dan jeroan merupakan makanan yang mudah didapat diwarung dekat rumah dan harganya yang murah. Jeroan merupakan salah satu sumber utama lemak pada makanan yang mengandung kolesterol tinggi. Dari beberapa jenis jeroan yang paling tinggi kolesterolnya adalah usus, hati dan otak karena makanan tersebut dapat menyebabkan penumpukan LDL pada pembuluh darah yang menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah sehingga menyumbat aliran darah dan berakibat fatal memicu terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke (Mumpuni, 2011).

Pendapat lain menurut Stenly (2007) menyatakan bahwa saat wanita mengalami menopause yang menyebabkan penurunan estrogen wanita mengalami kecenderungan untuk terjadi hiperkolesterolemia. Oleh sebab itu wanita pasca menopause lebih rentan terjadi peningkatan kadar kolesterol. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sri Ujiani (2015) yang mengatakan bahwa hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan kadar kolesterol penderita obesitas RSUD Abdul Moelek Lampung bahwa sebagian besar yang mengalami kolesterol adalah wanita.

Hasil penelitian dan teori diatas menunjukkan bahwa seluruh responden lansia di Desa Losari Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk memiliki kadar kolestrol tinggi. Salah satu faktor yang menjadi penyebab yaitu karena responden tidak dapat mengatur pola makan, beberapa responden mengatakan hampir setiap hari makan gorengan dan waktu sore sering masak jeroan ayam karena rasanya yang sangat gurih ,maka kebanyakan orang menjadikan sebagai lauk sehari-hari. Oleh karena itu, lansia di desa losari memiliki kadar kolestrol tinggi sebanyak 26 responden. Gaya hidup tidak sehat dari kebiasaan makan makanan tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Hal inilah yang

menyebabkan kolesterol tinggi. Umumnya, pola dan gaya hidup tidak sehat ini bisa dikarenakan responden mengonsumsi makanan-makanan kurang sehat seperti gorengan dan jeroan. Makanan-makanan ini termasuk jenis makanan yang tinggi lemak jenuh yang berisiko membuat responden rentan terserang kolesterol tinggi. Selain itu, kurang beraktivitas fisik atau berolahraga juga bisa menjadi faktor tingginya kadar kolesterol. Ketika responden jarang beraktivitas fisik atau berolahraga, kadar LDL tidak banyak dikeluarkan oleh tubuh.

Kadar kolestrol sesudah pemberian rebusan daun teh hijau pada lansia

Dari 26 responden, memiliki kadar kolestrol normal sesudah diberi rebusan daun teh hijau yaitu sebanyak 13 responden (50%). Hampir setengahnya berusia 45-59 tahun yaitu sebanyak 5 responden (45,5%), sebagian besar berpendidikan SMP sebanyak 6 responden (60,0%), pekerjaan petani yaitu sebanyak 10 responden (58,8%). Sebagian besar tidak dengan pengobatan kolestrol yaitu sebanyak 9 responden (52.9%).

Menurut Kumiawati (2015) aktivitas fisik dapat memperbaiki profil lipid. Profil lipid dalam darah dipengaruhi oleh beberapa aktivitas

enzim yaitu enzim *lipoprotein lipase*, *lecithin cholesterol acyltransferase*, *hepatic TG lipase* pada jaringan lemak dan otot akan meningkat seiring dengan meningkatkannya aktivitas seseorang. Oleh karena itu jika seseorang kurang beraktifitas fisik maka aktivitas enzim lipoprotein lipase tidak akan menurunkan kadar LDL dan kadar kolesterol darah. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas otot skelet dalam mengoksidasi asam lemak menjadi karbon dioksida dan air. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Manurung (2013) menyebutkan bahwa adanya aktifitas fisik atau berolahraga dapat mempengaruhi peningkatan kadar kolesterol HDL darah sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Raul, 2009) dimana hasil penelitian tersebut mendapatkan aktifitas memiliki hubungan bermakna terhadap penurunan kadar kolesterol total dan peningkatan kadar kolesterol HDL darah.

Hasil penelitian dan teori diatas menunjukkan bahwa pekerjaan petani mempengaruhi penurunan kadar kolesterol pada lansia. Pekerja petani umumnya memiliki aktivitas yang berat, keterbatasan ekonomi pada pekerja petani membuat mereka jarang memakan makanan hewani seperti daging dan ikan, makanan cepat saji, atau makan makanan

lain yang menyebabkan kolestrol tinggi. Sesudah pemberian teh hijau selama tujuh hari Desa Losari Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk dapat dilihat berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 26 responden setengahnya yang memiliki kadar kolestrol normal sebanyak 13 responden (50%). Menurut peneliti setelah diberikan teh hijau terjadi penurunan kolesterol karena responden rutin minum teh hijau yaitu pada pagi dan malam hari selama tujuh hari dengan takaran 200 ml.

Pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $pvalue = 0,001 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima artinya ada Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Teh Hijau Terhadap Perubahan Kadar Kolestrol Pada Lansia

Teh hijau adalah jenis teh yang tidak mengalami proses fermentasi akan tetapi mengalami proses pengeringan dan penguapan daun yang sedikit lebih lama dibandingkan teh lainnya. Semua jenis teh mengandung polifenol teh atau sering disebut dengan katekin, akan tetapi teh hijau lebih populer karena kandungan polifenolnya lebih tinggi dibandingkan dengan teh hitam (Prihatmo, 2012). Teh

hijau memiliki kandungan polifenol yang tinggi. Polifenol teh merupakan antioksidan kuat yang mampu melindungi oksidasi LDL-kolesterol dan radikal bebas (Noni, 2007). Radikal bebas ini merusak pembuluh darah dan menyisakan sampah protein penyebab terjadinya plak yang mampu menyumbat pembuluh darah (Lingga, 2012). Teh hijau juga efektif mengurangi kolesterol jahat dalam darah dan meningkatkan rasio kolesterol baik. Penelitian mengenai efek mengkonsumsi teh hijau terhadap kadar kolesterol menunjukkan bahwa teh hijau menurunkan tingkat low-density lipoprotein (LDL) kolesterol, kolesterol "jahat". Pada saat yang sama, teh hijau membantu meningkatkan tingkat high density lipoprotein (HDL), yang dianggap "baik." Terdapat senyawa tertentu dalam teh hijau yang membantu menghambat penyerapan kolesterol di saluran pencernaan, sementara secara bersamaan membantu dalam proses ekskresi. Teh hijau juga membantu arteri tetap bersih dengan cara mencegah oksidasi LDL, yang dapat menyebabkan penumpukan plak yang berakibat pada meningkatnya risiko terkena serangan jantung atau stroke (Sarjani 2013). Polifenol yang terkandung dalam teh hijau sebagai antioksidan membantu kerja enzim superoxide dismutase (SOD),

yang dapat menyingkirkan radikal bebas, sehingga menyebabkan penurunan LDL, mencegah tekanan darah tinggi dan mengurangi resiko kanker. Teh hijau mengandung antioksidan 6 kali lebih potensial dibandingkan dengan teh hitam (Alamsyah, 2006). Polifenol teh atau sering disebut dengan katekin merupakan zat yang unik karena berbeda dengan katekin yang terdapat pada tanaman lain. Kandungan polifenol meningkatkan pengeluaran energi menyebabkan terjadinya pengurangan lemak tubuh yang berefek pada penurunan kadar kolesterol. Mekanisme lain adalah penurunan kadar kolesterol yang terjadi akibat inhibisi dari absorpsi kolesterol dan trigliserida. Katekin juga dapat menjaga dan meregenerasi antioksidan lainnya dan berfungsi untuk menahan terbentuknya radikal bebas. Adapun mekanisme lain polifenol menurunkan kadar kolesterol yaitu dengan menurunkan aktivitas HMGCoA reduktase, aktivitas enzim acyl-CoA cholesterol acyltransferase (ACAT) dan mengurangi absorpsi kolesterol di saluran pencernaan (Artha, dkk. 2017). Katekin dalam teh tidak bersifat menyamak dan tidak berpengaruh buruk terhadap pencernaan makanan. Katekin teh bersifat antimikroba (bakteri dan virus), antioksidan, antiradiasi, menurunkan

kolesterol, memperkuat pembuluh darah, melancarkan sekresi air seni, dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Katekin merupakan kelompok utama dari substansi teh hijau dan paling berpengaruh terhadap seluruh komponen teh. Dalam pengolahannya, senyawa tidak berwarna ini, baik langsung maupun tidak langsung selalu dihubungkan dengan semua sifat produk teh, yaitu rasa, warna, dan aroma. Katekin tanaman teh dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu proanthocyanidin dan poliester. Katekin the hijau tersusun sebagian besar atas senyawa - senyawa katekin, (C), epikatekin (EC), galokatekin (GC), epigalokatekin (EGC), epikatekin galat (ECG), galokatekin galat (GCG), dan epigalokatekin galat (EGCG). Beberapa penelitian terakhir menyebutkan bahwa polifenol mempunyai aktifitas biokimia yang paling kuat. Kemampuan senyawa polifenol sebagai antioksidan telah banyak dibuktikan dengan kekuatan 100 kali lebih efektif daripada vitamin E (Syah, 2006). Berdasarkan penelitian Ernawati, Lestariana, dan Susetyowati (2014), efek pemberian ekstrak teh hijau pada wanita dewasa pegawai Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta yang mengalami overweight dan obesitas dapat menurunkan total lemak tubuh

(TLT) secara signifikan. Di samping itu, ekstrak teh hijau juga dapat mengubah profil lipid yaitu penurunan kolestrol total, penurunan trigliserida, penurunan LDL, dan peningkatan HDL. Penelitian Sriyono dan Jujuk (2012) menunjukkan bahwa teh hijau dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Mengonsumsi teh hijau secara periodik tanpa gula dapat mengurangi kolesterol yang ada di dalam tubuh (Djohan, 2012). Pada penelitian Astari (2017) yang meneliti pengaruh teh hijau pada lansia, maka dapat dilihat bahwa kadar kolestrol dapat menurun dengan waktu pemberian 7hari, penurunan kadar kolestrol pada pemberian ekstrak teh hijau dikarenakan adanya kandungan senyawa metabolit sekunder pada teh hijau yaitu, katekin yang dapat memperbaiki profil lipid darah dan memiliki efek vasoprotektif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa pemberian rebusan daun teh hijau terhadap perubahan kadar kolestrol pada lansia di desa losari kecamatan gondang kabupaten nganjuk telah berhasil mengalami perubahan kadar kolestrol. Melalui pemberian rebusan daun teh hijau kadar kolestrol responden jadi turun. Sehingga responden bisa memanfaatkan teh hijau sebagai obat herbal alami untuk pengobatan

hiperkolestrolemia untuk menurunkan resiko komplikasi yang memburuk dan angka kematian yang ditimbulkan akibat hiperkolestrolemia. Oleh karena itu , pemberian rebusan daun teh hijau dapat dilakukan secara rutin oleh tugas perawat sebagai edukator lansia yang memiliki kadar kolestrol tinggi. Dengan demikian diharapkan untuk ke depannya, perawat sebagai tenaga kesehatan yang memiliki peran sebagai edukator kepada semua masyarakat. Sehingga lebih banyak masyarakat yang mengetahui mengenai rebusan daun teh hijau terhadap perubahan kadar kolestrol.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Teh Hijau Terhadap Perubahan Kadar Kolestrol Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kolestrol, Dan Stroke*, PT Agromedia Pustaka, Jakarta.
- Artha,dkk.2017.Pengaruh Ekstrak Daun Singawalang Terhadap Kadar LDL Tikus Putih Jantan Hiperkolstroemia, *Ejournal Kedokteran Indonesia*. University Of Indonesia.
- Aspiani. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aplikasi Nanda NIC NOC Jilid 1*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- _____. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aplikasi Nanda NIC NOC Jilid 2*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Dalimartha. 2014. *Tumbuhan Sakti Atasi Kolesterol*. Penebar Swadaya Group, Jakarta.
- Djohan.2013. *Manfaat Tanaman Herbal*.Karya Ilmu,Jakarta.
- Eileen. 2011. *Teh Hijau Bagi Kesehatan*. ISBN, Jakarta.
- Festi W. 2018. *Buku Ajar lansia: Lanjut Usia, Prespektif dan Masalah*,Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Hartoyo.2003.*Teh Dan Khasiatnya Bagi Kesehatan*.Kanisius,Yogyakarta.
- Hidayat, A. 2010. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ilham. 2012. *Bahaya Kolestrol Jahat*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Lingga, L.2012. *The Healing Power Of Antioxidant*.Jakarta:PT Gramedia.
- Ira Mutiara,dkk.2014.*Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolestrol Pada Lansia Di Jrebes Surakarta*,STIKES PKU Muhammadiyah,Surakarta,Diakses 1 Agustus 2021.
- Kartika.2008.*Pengaruh Ekstrak Teh Hijau Terhadap Penurunan Berat Badan, Kadar Triglesirida Dan Kolestrol Total Pada Tikus Jantan Galur Wistar*.*Jurnal Kesehatan Masyarakat*,Vol 7, No 2,Februari 2008,Hal 155-162 Diakses Pada 1 Agustus 2021.