

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PADA KLIEN HIPERKOLESTEROLEMIA DENGAN MENGGUNAKAN TEH HIJAU

Dewi Kusumaningsih¹, Desy Deria², Djunizar Djamalludin^{3*}

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: bluenavi01@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan laporan Riskesdas Bidang Biomedis tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kadar kolesterol total > 200 mg/dL di Indonesia adalah 41,3%. Kadar kolesterol tinggi di dalam darah mempunyai peran penting dalam proses aterosklerosis yang selanjutnya akan menyebabkan kelainan kardiovaskuler. Kolesterol tinggi dapat diatasi dengan tanaman herbal misalnya jambu, temulawak, belimbing waluh, mengkudu, dan salah satunya teh. Tujuan setelah penyuluhan dan demonstrasi, diharapkan pemberian teh hijau dapat untuk menurunkan kadar kolesteol pada klien kolesterol. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi pembuatan teh hijau. Terdapat penurunan kadar kolesterol pada klien kolesterol tinggi setelah pemberian teh hijau selama 7 hari di Natar lampung selatan. Dengan demikian, pemberian teh hijau pada klien kolesterol sangat efektif dalam menurunkan kadar kolesterol.

Kata kunci: Hiperkolesterolemia, Nyeri, Teh Hijau

ABSTRACT

Based on the 2018 Biomedical Sector of Basic health research report shows that cholesterol concentration levels > 200 mg/dL in Indonesia 41.3%. High cholesterol levels in the blood have an important role in the process of atherosclerosis which in turn will cause cardiovascular disorders. High cholesterol can be overcome with herbal plants such as guava, temulawak, waluh, noni, and tea. The purpose after counseling and demonstration, is expected to provide green tea to reduce cholesterol levels in cholesterol clients. The activities carried out in the form of counseling using *leaflets* and demonstrations of making green tea. There was a decrease in cholesterol levels in high cholesterol clients after giving green tea for 7 days at Natar South Lampung. Therefore, giving green tea to cholesterol's client is very effective in reducing cholesterol level.

Keywords: Hypercholesterolemia, Pain, Green Tea

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan Riskesdas Bidang Biomedis tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kadar kolesterol total > 200 mg/dL di Indonesia adalah 41,3%. Penelitian Ayu (2016) di kecamatan punggging, Mojokerto menunjukkan bahwa teh hijau dapat menurunkan kadar kolesterol pada usia di atas 40 tahun.

Kadar kolesterol tinggi di dalam darah mempunyai peran penting dalam proses aterosklerosis yang selanjutnya akan menyebabkan kelainan kardiovaskuler. Pada dasarnya kolesterol jahat dalam tubuh yang dapat diturunkan dan dicegah sebelum beranjak menjadi kolesterol jahat dalam tubuh yang dapat memunculkan penyakit. Dampak meningkatnya kolesterol dalam tubuh yang dapat memicu komplikasi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke (Yuliantini, Sari & Nur, 2015).

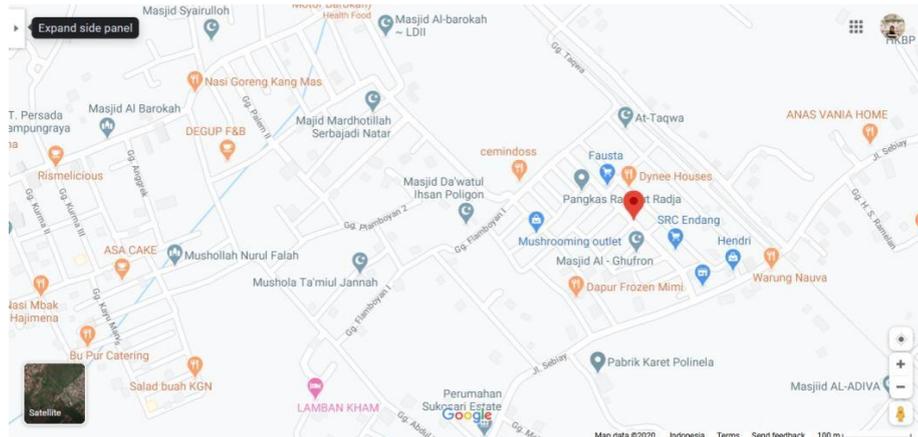
Hiperkolesterolemia dapat diatasi dengan tanaman herbal misalnya jambu, temulawak, belimbing waluh, mengkudu, dan salah satunya teh (Dalimartha, 2014). Teh hijau memiliki kandungan polifenol tertinggi dan mempunyai biokimia, seperti menghambat mutasi bakteri, menghambat aktivitas HIV, atikarang gigi, antivirus, mencegah pengaruh kanker, menangkap radikal bebas, dan oksidasi kolesterol jahat (LDL) (Syah, 2006; Astari & Novi, 2017). Penelitian Sriyono & Jujuk (2012) menunjukkan bahwa teh hijau dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Mengonsumsi teh hijau secara terus-menerus tanpa gula dapat mengurangi kolesterol yang ada di dalam tubuh (Proboningsih, 2011; Astari & Novi, 2017).

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan membantu penderita kolesterol untuk mempertahankan kadar kolesterol pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan sehingga dapat memperbaiki kondisi kesehatan penderita.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi kasus Pemberian Teh Hijau Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Pada Klien Kolesterol di Natar Lampung Selatan.

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan tentang kolesterol dan demonstrasi tentang pemberian teh hijau di Natar Lampung selatan ialah karena keluarga saya sendiri memiliki masalah kesehatan kolesterol tinggi (Hiperkolesterolemia), dimana tujuan umum dalam kegiatan diharapkan pemberian teh hijau dapat menurunkan kadar kolesterol pada klien kolesterol. Dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu asuhan keperawatan, telaah jurnal untuk menentukan intervensi, evaluasi hasil aplikasi intervensi, perbandingan hasil intervensi pemberian teh hijau.



Gambar 2.1 Lokasi penyuluhan dan demonstrasi

3. METODE

1. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet dan demostrasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pembuatan leaflet dibuat pada hari selasa 28 april 2020, pada tanggal 29 april 2020 dilakukan penyuluhan, pengecekan kolesterol, dan demostrasi pembuatan teh hijau.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dengan pemberitahuan kepada klien. Dan dilanjutkan penyuluhan penyuluhan, pengecekan kolesterol, dan demostrasi pembuatan teh hijau.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peserta hadir 1 orang yaitu perempuan. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai modertor, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 09.00 s/d 09.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.

c. Hasil

1. Klien dapat memahami dan mengerti tentang pengertian terapi pemberian teh hijau
2. Klien dapat memahami dan mengerti tentang tujuan dilakukannya terapi pemberian teh hijau
3. Klien dapat memahami dan mengerti tentang manfaat dan teknik pembuatan terapi pemberian teh hijau.
4. Klien dapat memahami dan mengerti tentang langkah-langkah pembuatan teh hijau

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian terapi pembuatan teh dilaksanakan pada tanggal 29 April 2020 s/d 05 Mei 2020. Penelitian dilakukan selama 7 hari, setelah dilakukannya pemberian terapi selama 7 hari menurunkan kadar kolesterol klien. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan, pengecekan kadar kolesterol dan pemberian terapi teh hijau :



Gambar 4.1 pelaksanaan penyuluhan, pengecekan kadar kolesterol dan pemberian terapi teh hijau

5. KESIMPULAN

Terapi non farmakologi pemberian teh hijau terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol pada penderita kolesterol tinggi. Hal ini membuktikan beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan kepada klien dengan kolesterol tinggi, bahwa pemberian teh hijau dapat dijadikan alternatif perawatan kolesterol tinggi yang murah, mudah, dan aman.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, N. L., & Sutriningsih, A. (2017). Peran Konsumsi Teh Hijau (*Camelia Sinensis*) Terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh (Imt) Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 194-204.
- Dalimartha, S., & Dalimartha, F. A. (2014). *Tumbuhan sakti atasi kolesterol*. Penebar Swadaya Grup.
- Digiulio, M., Jackson, D., & Keogh, J. (2014). Keperawatan medikal bedah. *Yogyakarta: Rapha Publishing*.
- Ekanto, B., Marhamah, E., & Silvyana, Y. (2015). Pemberian Teh Hijau Terhadap Kadar Kolesterol Total Mencit Jantan yang Diberi Diit Tinggi Lemak. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 1(1), 18-24.
- Nugraha, A. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Guru Dan Karyawan SMA MUHAMMADIYAH 1 Dan 2 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nugraha. (2014). *Bahaya Kolestrol*. EGC, Jakarta.
- Nugroho.2013. *Penyebab Kolestrol*. http://www.info_sehat.com
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Nanda NIC-NOC. *Jogjakarta: Mediaction Jogja*.
- Proboningsih, J. (2011). Pengaruh Pemberian Teh Hijau terhadap Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol (LDL) pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 7(1), 36-43.
- Sarlito. 2014. *Pengaruh Kolestrol Dalam Darah*. http://www.info_sehat.com.
- Sriyono, Jujuk. 2012. Pengaruh Pemberian Teh Hijau Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol (LDL) Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 7, No. 1, Maret 2012, hal. 36-79.
- Sundari, C. D. W. H. (2018). Gambaran Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein (Ldl) Pada Perokok Aktif Di Banjar Taman Desa Darmasaba Kecamatan Abiansemal Badung. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 6(2), 78-87.
- Syah, A. N. A. (2006). *Taklukkan penyakit dengan teh hijau*. AgroMedia. Tim Pokja, S. D. K. I. DPP PPNI.(2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Wijayakusuma, H. (2008). *Ramuan lengkap herbal taklukkan penyakit*. Pustaka Bunda.
- Yuliantini, E., Sari, A. P., & Nur, E. (2015). Hubungan Asupan Energi, Lemak dan Serat dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-hdl. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 38(2), 139-147.