

## PENGARUH PEMBERIAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA DI KECAMATAN BATANG TORU KAB. TAPANULI SELATAN

**Viktor Edyward Marbun<sup>1</sup>, Johannes Sembiring<sup>2</sup>, Anggun Syafitri<sup>3</sup>**  
 Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
 e-mail : [viktoredyward94@gmail.com](mailto:viktoredyward94@gmail.com), [johannessembiring20@gmail.com](mailto:johannessembiring20@gmail.com),  
[anggunnya@gmail.com](mailto:anggunnya@gmail.com)

### Abstract

*Cholesterol is a fat found in the bloodstream or body cells, is necessary for the formation of cell walls, and is necessary as a raw material for several hormones. High levels of cholesterol cause it to react with other substances and precipitate in the arteries which will eventually cause atherosclerosis so that it disrupts the process of blood circulation to the heart. Many factors cause hypercholesterolemia, namely genetic factors, obesity factors, dietary factors and rarely exercise. Cholesterol can be overcome with herbs such as guava, turmeric, berimbing ur and noni. One of them is green tea. Green tea is one of the non-pharmacological treatments that can reduce cholesterol levels in the elderly in Batang Toru sub-district, South Tapanuli Regency. It was found that cholesterol levels before drinking green tea were 247 mg/dl and after drinking green tea were 214 mg/dl. This study aims to determine the effect of giving green tea on reducing cholesterol levels in the elderly in 2020. This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. Study results conclude that green tea lowers cholesterol in older adults. It is recommended to the public to be able to make green tea as an option in dealing with increased cholesterol levels.*

**Keywords:** Cholesterol Levels, Green Tea, Elderly

### 1. PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan komponen utama membran sel (Fahmy dan Gugun, 2008). Kolesterol terutama diproduksi di dalam tubuh, hingga 80 persen diproduksi di dalam tubuh dan hanya 20 persen yang berasal dari makanan (Rini, Karim dan Novayelinda, 2015).

The American Health Association (AHA) melaporkan bahwa > 100 juta orang Amerika memiliki kolesterol total > 200

mg/dL, yang dianggap cukup tinggi, dan > 34 juta orang dewasa Amerika memiliki kolesterol tinggi > 240 mg/dL dan sedang dalam pengobatan berlanjut.

Menurut Riset Biomedis Riskesdes tahun 2007, prevalensi kolesterol total > 200 mg/dl di Indonesia sebesar 39,8 persen. Pada 2013, kejadian kolesterol tinggi mencapai 35,9 persen, menurut pusat informasi (Pusdatin, 2019). Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT)

2004, hiperkolesterolemia terjadi pada 9,3 persen usia 25-34 tahun, yang sesuai dengan peningkatan usia hingga 15,5 persen pada kelompok usia 55-64 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kolesterol total meningkat seiring bertambahnya usia. Pada tahun 2014, SKRT menemukan bahwa prevalensi kolesterol total > 200 mg/dL di Jawa-Bali lebih tinggi 8,9 persen di perkotaan dibandingkan di perdesaan sebesar 5,2 persen.

Teh hijau mengandung polifenol paling tinggi dan memiliki efek biokimia seperti menghambat mutasi bakteri, menghambat aktivitas HIV, karang gigi, antivirus, antikanker, penangkal radikal bebas dan menghambat oksidasi kolesterol jahat (LDL) (Syah, 2006). Teh hijau dapat menurunkan kolesterol darah. Konsumsi rutin teh hijau tanpa pemanis dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh (Djohan,2012). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol total pada lansia di Kecamatan Batang Toru Kab.Tapanuli Selatan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain semi empiris dengan desain yang digunakan sebagai pre-test-post-test group.

## 3. HASIL

a. Karakterisasi (jenis kelamin) pengaruh pola konsumsi teh hijau individu terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia di

Kabupaten Batang Toru Provinsi Tapanuli Selatan.

**Tabel 1.**Distribusi Frekuensi karakteristik (JK) pengaruh pemberian The Hijau pada lansia di Kecamatan Batang Toru

No	Variabel	Jumlah Kasus	
		F	%
Jenis			
1	Kelamin	7	38,9
2	Laki-Laki	11	61,1
Perempuan			
Jumlah		18	100

b. Karakteristik (Umur) pengaruh profil individu pemberian teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia di Kecamatan Batang Toru.

**Tabel 2.**Distribusi Frekuensi karakteristik (Umur) pengaruh pemberian The Hijau pada lansia di Kecamatan Batang Toru.

No	Variabel	Jumlah Kasus	
		F	%
Umur			
1	(tahun)	9	50,0
2	=<50	9	50,0
Tahun >50			
Tahun			
Jumlah		18	100

c. Uji Normalitas Hasil Uji Normalitas dengan Kolomogorov-Smirnov.

hasil uji Kolonnogorov-Smirnov dan terlihat nilai signifikansi 0,05; untuk pretes 0,532; dan pada tes malam hari 0,939. Karena signifikansi semua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel berdistribusi normal.

d. Uji Uji Bivariat Menggunakan pengujian statistik parametrik, T-Test



tahun 2019 bahwa penyebab kolesterol tinggi adalah rutin mengkonsumsi nutrisi yang berasal dari bahan hewani, kaldu, kulit ayam dan semolina. Makanan yang mengandung lemak jenuh antara lain daging, krim, mentega, keju, gorengan dan bagian hewani lainnya (Nurahmi, 2012). Makanan yang digoreng dan bagian hewani lainnya sudah tersedia dan makanan murah, merupakan sumber utama lemak, dan mengandung kadar kolesterol tinggi. Di antara berbagai jenis organ dalam, kadar kolesterol tertinggi ditemukan di usus, hati, dan otak, karena makanan ini dapat menyebabkan penumpukan LDL di pembuluh darah, pengerasan pembuluh darah, dan penyumbatan aliran darah. kematian, berujung pada kematian. timbulnya penyakit jantung. (Mumpuni,2011).

## 5. KESIMPULAN

- a. Hasil penelitian menunjukkan dengan sangat akurat bahwa nilai rata-rata kadar kolesterol lansia sebelum diberikan teh hijau yakni 247,39.
- b. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kolesterol setelah mengkonsumsi teh hijau sebesar 214,44.
- c. Dari hasil penelitian yang dilakukan ini dapat ditarik suatu kesimpulan yang jelas bahwa Ada pengaruh pemberian the hijau terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia di

Kelurahan Batangtura Sirumambe Kec. Angkola Timur Kab. Tapanuli Selatan Tahun 2020 dengan nilai  $p = .0,000$ , Karena salah satu jenis the yang tidak melalui proses pembakaran secara langsung adalah the hijau, the hijau tidak dibakar tetapi melalui proses pengeringan dan penguapan yang sedikit lebih lama dibandingkan dengan teh lainnya. Setiap teh pasti memiliki kandungan teh polifenol , ataupun umumnya juga disebut katekin, tetapi yang terkandung katekin didalam teh hijau lebih tinggi dari ukuran normal, dan melampaui kandungan polifenolnya bila dibandingkan teh hitam dan teh lainnya (Prihstmo, 2012). Teh hijau mengandung senyawa tertentu yang mencegah penyerapan kolesterol di saluran cerna membantu eliminasinya (Sarjani, 2013) / Konsumsi the hijau rutin pagi dan sore hari dengan dosis 200 ml terbukti signifikan dapat menurunkan kolesterol di dalam tubuh (Indrawati,2014).

## DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association editors. What your cholesterol levels mean. 21 april 2014.
- Depkes. 2013. Pengukuran kolestrol. <http://www.depkes.ri.ac.id>, disitasi 18 Februari 2017 18 Mei 2017.

- Djohan.2013 Manfaat tanaman herbal. Karya Ilmu,Jakarta <http://www.nurshing.librari.com>,sitasi 19 febuari 2017
- Eileen. 2011. Teh Hijau Bagi Kesehatan. ISBN, Jakarta.
- Hartoyo. 2003. Teh dan khasiatnya bagi kesehatan. Kanisius, Yogyakarta.
- Hidayat, A.A.(2014). Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta : Salemba Medika.
- Ilham,2012.Bahaya Kolesterol Jahat. Rineka Cipta,Jakarta
- Ira Mutiara, dkk. 2014. Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia Di Jrebes Surkarta, STIKES PKU Muhammadiyah, Sukarta, diakses 3 Mei 2017.
- Rini, T. P., Karim, D., Novayelinda, R., 2015. Gambaran Kadar Kolesterol Pasien Yang Mendapatkan Terapi Bekam. JOM PSIK. 1 (2): pp.1-8
- Mumpuni, Wulandari.2011. Cra Jitu Mengatasi Kolesterol. Andi,Yogyakarta.
- Nilawati, Mahendra, dan Djing. 2008. Care Yourself Kolesterol, Penebar Plus +, Jakarta.
- Nurrahmani, Ulfah.2012. Stop! Kolesterol Tinggi. Group Relasi Inti Media, Yogyakarta.
- Sasongko.2013. Penyebab Kolesterol.
- Sarlito. 2014. Pengaruh Kolestrol Dalam Darah. [http://www.info\\_sehat.com](http://www.info_sehat.com), sitasi 19 Februari 2017.
- Sarjani. 2012. Pengobatan Alternatif Dengan Daun Teh Hijau. ALFABETA, Bandung.
- SKRT.2014. Survey Kesehatan Rumah Tangga .[http //www.SKRT.com](http://www.SKRT.com), sitasi 18 febuari 2017.
- 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, diakses
- Sriyono & Jujuk. (2012). engaruh Pemberian The Hijau Terhadap Tekanan Darah Dan Kolesterol(LDL) Pada Lansia Dengan Hipertensi. Volume 7. No 1. Surabaya.
- Syah A. N.2006 Taklukan Penyakit Dengan Teh Hijau. Agro Media Pustaka, Jakarta