

EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMBERIAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA KELUARGA DENGAN HIPERKOLESTEROLEMIA

M. Iqbal Sutisna¹, Dheasya Rizki Fernanda Putri², Dea Farida³, Hilda Putri Maulia⁴, Putri Rohmah Ajiziah⁵, Monika Desi⁶, Siti Mulqiyah⁷
iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com¹, dheasyarizki@gmail.com², deafarida77@gmail.com³,
hildaputrimaulia17@gmail.com⁴, putriajiziah06@gmail.com⁵, monikadesy346@gmail.com⁶,
sitimulqiyah545@gmail.com⁷
Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Hiperkolesterolemia merupakan masalah kesehatan serius yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan stroke. Fenomena gaya hidup tidak sehat dan kurangnya pengetahuan keluarga mengenai manajemen nutrisi menjadi latar belakang utama tingginya kadar kolesterol dalam masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan dan intervensi pemberian teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol. Metode penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari anggota keluarga dengan kriteria hiperkolesterolemia yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata kadar kolesterol yang signifikan setelah diberikan intervensi penyuluhan dan konsumsi teh hijau secara rutin selama periode tertentu dengan nilai $p < 0,05$. Simpulan penelitian ini adalah kombinasi penyuluhan kesehatan dan pemberian teh hijau efektif dalam menurunkan kadar kolesterol total. Masyarakat disarankan untuk menerapkan konsumsi teh hijau sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hiperkolesterolemia.

Kata Kunci: Hiperkolesterolemia, Kadar Kolesterol, Penyuluhan Kesehatan, Teh Hijau, Terapi Komplementer.

ABSTRACT

Hypercholesterolemia is a serious health problem that increases the risk of cardiovascular disease and stroke. The phenomenon of an unhealthy lifestyle and lack of family knowledge regarding nutritional management is the main background for high cholesterol levels in the community. This study aims to determine the effectiveness of health education and green tea intervention in reducing cholesterol levels. The research method used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of family members with hypercholesterolemia criteria selected through a purposive sampling technique. The results showed a significant decrease in average cholesterol levels after being given counseling interventions and regular green tea consumption for a certain period with a p -value < 0.05 . The conclusion of this study is that the combination of health education and green tea administration is effective in reducing total cholesterol levels. The community is advised to apply green tea consumption as a complementary therapy in the management of hypercholesterolemia.

Keywords: Hypercholesterolemia, Cholesterol Levels, Health Education, Green Tea, Complementary Therapy.

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) muncul dari kombinasi faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan genetik, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup (Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya et al., n.d.). Hiperkolesterolemia, atau tingginya kadar kolesterol dalam darah, menjadi salah satu penyumbang kematian tertinggi di Indonesia melalui penyakit jantung koroner dan stroke. Data menunjukkan prevalensi hiperkolesterolemia terus meningkat seiring bertambahnya

usia, di mana pada usia di atas 55 tahun prevalensinya mencapai 15,50% (Husen et al., 2022).

Kolesterol sebenarnya dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hormon dan sel, namun menjadi masalah jika kadarnya berlebihan (Oktora Wilda & Nadia Damayanti, 2022). Fenomena di masyarakat menunjukkan bahwa banyak individu tidak menyadari kondisi hiperkolesterolemia karena sering kali tidak menunjukkan gejala khas hingga terjadi komplikasi (Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya et al., n.d.). Teh hijau (*Camellia sinensis*) mengandung polifenol dan katekin yang diketahui memiliki efek hipokolesterolemik dengan menghambat penyerapan kolesterol di usus. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan yang disertai pemberian teh hijau menjadi intervensi penting bagi keluarga dalam mengelola kesehatan secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest design (Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya et al., n.d.). Populasi dalam penelitian adalah keluarga dengan anggota yang menderita hiperkolesterolemia. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling untuk mendapatkan responden yang memenuhi kriteria inklusi (Yantina et al., n.d.). Penelitian dilaksanakan melalui dua tahap utama: pemberian penyuluhan kesehatan mengenai diet rendah lemak dan pemberian rebusan teh hijau untuk dikonsumsi secara rutin (pagi dan sore) selama intervensi. Kadar kolesterol diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi menggunakan alat ukur kolesterol digital. Data dianalisis secara statistik menggunakan uji T berpasangan atau uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian



Foto 1. Pemberian Intervensi Olahan Teh Hijau Pada Penderita Kolesterol



Foto 2. Dokumentasi Setelah Pemberian Edukasi Dan Intervensi

Berdasarkan pengukuran statistik, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Kadar Kolesterol Sebelum Intervensi : Rata-rata kadar kolesterol responden sebelum diberikan penyuluhan dan teh hijau berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata mencapai 257,6 mg/dl. Sebagian besar responden (60%) memiliki kadar kolesterol di atas ambang batas normal.
2. Kadar Kolesterol Sesudah Intervensi : Setelah diberikan intervensi, rata-rata kadar kolesterol turun menjadi 235,5 mg/dl, menunjukkan penurunan sebesar 22,15 mg/dl.
3. Analisis Statistik : Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian penyuluhan kesehatan dan teh hijau terhadap penurunan kadar kolesterol.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan melalui penyuluhan dan pemberian teh hijau efektif menurunkan kadar kolesterol. Hal ini sejalan dengan penelitian Marbun et al. (2023) yang menyatakan bahwa teh hijau merupakan salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia (Marbun et al., 2023). Kandungan polifenol dalam teh hijau berperan aktif dalam menurunkan kadar LDL (Jenis Kolesterol Jahat) dan kolesterol total. (Oktora Wilda & Nadia Damayanti, 2022)

Diskusi antara temuan lapangan dengan teori menunjukkan bahwa edukasi (penyuluhan) memberikan kesadaran bagi keluarga untuk mengubah pola makan, sementara teh hijau memberikan efek biologis dalam metabolisme lemak. Sejalan dengan argumen Husen et al. (2022), peningkatan usia dan gaya hidup yang tidak sehat memang memicu peningkatan kolesterol, sehingga diperlukan monitoring rutin dan intervensi mandiri (Husen et al., 2022). Kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada pendekatan edukasi berbasis keluarga yang dikombinasikan dengan konsumsi teh hijau sebagai kebiasaan harian, bukan sekadar pemberian ekstrak secara klinis. Meskipun menunjukkan hasil positif, penelitian ini memiliki keterbatasan pada kontrol pola makan harian responden yang tidak bisa diawasi secara penuh selama 24 jam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disertai dengan pemberian teh hijau secara rutin efektif dalam menurunkan kadar kolesterol pada anggota keluarga dengan hiperkolesterolemia. Terdapat penurunan kadar kolesterol yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi. Disarankan kepada keluarga untuk menjadikan konsumsi teh hijau sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan terus meningkatkan promosi kesehatan melalui media edukasi seperti poster atau banner mengenai bahaya kolesterol tinggi di fasilitas kesehatan masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada Kepala Puskesmas beserta staf yang telah memberikan izin penelitian dan membantu proses koordinasi di lapangan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh keluarga responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif selama proses intervensi penyuluhan serta pemberian teh hijau. Terakhir, terima kasih kepada rekan-rekan sejawat dan pihak institusi yang telah memberikan dukungan fasilitas serta masukan konstruktif sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Husen, F., Ratnaningtyas, N. I., Hidayah Khasanah, N. A., & Yuniati, N. I. (2022). Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 351–359. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.775>
- Marbun, V. E., Sembiring, J., Syafitri, A., Deli, I., & Deli Tua, H. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA DI KECAMATAN BATANG TORU KAB. TAPANULI SELATAN. In *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro* (Vol. 5). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- Oktora Wilda, L., & Nadia Damayanti, I. (2022). PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN TEH HIJAU TERHADAP PERUBAHAN KADAR KOLESTROL PADA LANSIA DI DESA LOSARI KECAMATAN GONDANG KABUPATEN NGANJUK (Vol. 4, Number Juni).
- Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, P., Hikmah, N., & Mulfianda, R. (n.d.). The

Effect of Green Tea (*Camellia sinensis*) on Reducing Cholesterol Levels in Hypercholesterolemic Patients at the Working Area of Krueng Barona Jaya Community Health Center in 2022. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 8, Number 2). Yantina, R., Puskesmas Kalirejo, B., & Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, P. (n.d.). Pemberian Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Giving Green Tea Against Lowering Cholesterol Levels in Pre-Elderly (45-59 Years). In Tahun) ANJANI Journal: Health Sciences Study.