



# BULETIN MANTAP

Edisi.1 • Juli 2020

Kampus Mandiri



**Prof. Dr. Drs. H. Sukiyat, S.H, M.S**

**Olahraga Santai Sepeda Gunung Bersama Cucu  
Akhtar Faiq Rudiyanto**



Terapi Diabetes dengan  
Biji Labu Kuning

Bugur di Tengah  
**Pandemi**

031 - 3976620

<http://pmb.un>

Pengumuman kelulusan diumumkan  
melalui akun pendaftar. Bagi peserta  
akan mendapatkan  
password untuk daftar

# DAFTAR ISI

1	Daftar Isi	1
2	Dari Redaksi	2
3	Peraturan Rektor UNIGRES Tentang Pemberian dan Pengambilan Ijazah	3
4	Panduan Penyelenggaraan Semester Gasal 2020 - 2021	5
5	Profil Pak Sidi BPM	31
6	Daftar Susunan Alumni Prodi di Universitas Gresik BPM	32
7	Observasi Kawasan Budidaya Mangrove Teknik Sipil	35
8	Perkuliahan Daring Rektor Universitas Gresik	40
9	Alur Pembayaran Online	42
10	Pengujian Kuat Tekan Beton	45
11	Pamflet Perpusnas	47
12	Bugar Ditengah Pandemi	49
13	Berita Buletin LPPM UNIGRES	50
14	Opini Kegiatan BUMDES di Kab. Gresik	51
15	Pudak Gresik	53
16	Kombinasi Rebusan	56
17	Read Aloud Activity	58
18	Buletin Bau Kepegawaian	59
19	Prospek Analisis Kesehatan AAK	60
20	Berita Hukum Buletin Mantap	62
21	UMKM Kab. Gresik di Tengah Pandemi	63
22	Terapi Diabet dengan Labuh Kuning	66
23	Tidak Semua Anak Hiperaktif itu Autis	68
24	Pak Ahmad Idris	70
25	Sarana dan Prasarana	75

Mohon maaf  
bagi para Pengirim Artikel / Jurnal  
yang belum termuat Edisi Perdana kali  
dan akan kami muat pada Edisi berikutnya.





# Membangun Pendidikan Berkarakter

## Kombinasi Rebusan Teh Hijau, Jeruk Nipis Dan Serai Dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Dalam Darah

Yuanita Syaiful, Rita Rahmawati, Lilis Fatmawati, Septiana Amirul Wulandari  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik  
Email : ntsyaiful271@gmail.com

Kolesterol adalah lemak yang sebagian besar dibentuk oleh tubuh sendiri terutama dalam hati. Kolesterol mempunyai beberapa fungsi diantaranya untuk pembentuk hormon (estrogen dan progesteron) serta sebagai pembentuk asam empedu dan garam empedu. Kolesterol yang berasal dari makanan diabsorpsi atau diserap oleh usus dan bergabung dengan kilomikron yang kemudian diangkat oleh LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam darah untuk kemudian diedarkan ke jaringan tubuh. Kadar kolesterol normal dalam tubuh adalah 200 mg/dl. Hiperkolesterol dapat meningkatkan resiko arterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis, diabetes melitus, gangguan tiroid, penyakit hepar dan penyakit ginjal.

Sintesis kolesterol di hati sebagian diatur oleh makanan. Keseimbangan kolesterol di jaringan dipertahankan antara faktor yang menyebabkan penambahan kolesterol dan faktor yang menyebabkan berkurangnya kolesterol. Sumber makanan yang mengandung flavonoid seperti sayur-sayuran dan umbi-umbian, bersifat hipokolesterolemik yang dapat memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah dan mengurangi kepekaan LDL.

Penggunaan bahan alam sebagai obat memiliki kelebihan yaitu efek sampingnya relatif rendah. Komponen berbeda dalam suatu ramuan memiliki efek yang saling mendukung. Pada satu

tanaman memiliki lebih dari satu efek farmakologi serta lebih sesuai untuk penyakit metabolik. Tanaman obat akan bermanfaat dan aman jika digunakan dengan tepat, baik takaran, waktu dan cara penggunaan, pemilihan bahan dan sesuai dengan indikasi tertentu. Pada tanaman adanya efek komplementer dan sinergisme, kombinasi tanaman obat memiliki efek saling mendukung satu sama lain untuk mencapai efektivitas pengobatan. Formulasi dan komposisi kombinasi tersebut dibuat setepat mungkin agar tidak menimbulkan kontra indikasi, dan dipilih tanaman yang saling menunjang terhadap suatu efek yang dikehendaki.



Gambar Rebusan Kombinasi Teh Hijau, Jeruk Nipis dan Serai Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Dalam Darah

Hasil penelitian Septiana Amirul

## Membangun Pendidikan Berkarakter

(2019) kombinasi rebusan teh hijau, jeruk nipis dan serai mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Kombinasi rebusan teh hijau, jeruk nipis dan serai dibuat dengan takaran 2,4 gram teh hijau, 50 gram batang serai (yang telah dicuci dan digeprek), 90 gram jeruk nipis (diiris tipis berbentuk bulat dengan kulitnya), 800 cc air. Cara pembuatan yaitu masukkan semua bahan (teh hijau, jeruk nipis, dan serai) ke dalam panci kemudian rebus sampai mendidih dan air tersisa 400 cc. Setelah dingin, minum air rebusan dua kali sehari masing-masing 200 cc selama 3 hari.

Teh hijau menurunkan kadar lemak dalam darah yaitu menghambat enzim *catechol o-methyl-transferase*. Saraf simpatis yang diaktivasi akan menstimulasi pengeluaran energi dengan meningkatkan termogenesis dan oksidasi lemak, sejalan dengan penelitian Marwati dan Ratnawati (2011) kandungan senyawa pada teh hijau menurunkan kolesterol hewan coba mencit. Kadar kolesterol juga dapat diturunkan dengan jeruk nipis berfungsi sebagai *acidifier* merangsang pembentukan asam dan garam empedu karena kandungan asam sitrat, sesuai dengan penelitian Yulianti dkk. (2013) sari jeruk nipis meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar trigliserida, kolesterol dan LDL darah pada hewan coba itik. Daun serai memiliki sifat antihiperlipidemia dan hiperkolesterol yang meningkatkan kadar kolesterol sehat. Serai memiliki sifat antihiperlipidemia dan hiperkolesterolemia, yaitu mendukung kadar kolesterol sehat, sejalan dengan penelitian Ewansiha et al (2012) dalam 200 gram serai yang memiliki kandungan fitokimia berupa

tanin, flavonoid, fenol, karbohidrat dan minyak esensial.

Pemberian kombinasi rebusan teh hijau, jeruk nipis dan serai pada hiperkolesterol dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah, bermanfaat bagi kesehatan karena mengandung antioksidan yang memiliki sifat hipokolesterolemik secara langsung. Bahan tersebut mudah didapatkan dan minimal efek samping.