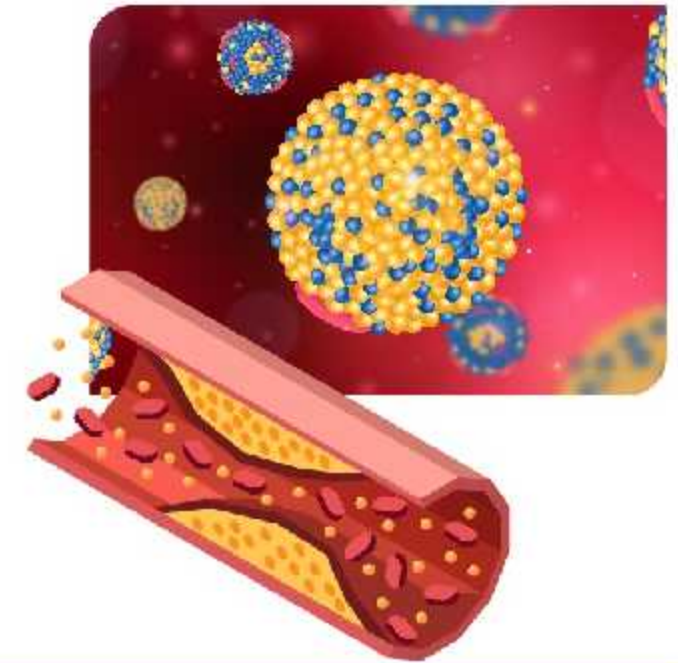




# Serba-serbi KOLESTEROL



Kolestrol merupakan substansi lemak berwarna kekuningan yang diproduksi oleh organ hati serta dapat ditemukan dalam darah dan sel-sel seluruh tubuh. Selain diproduksi oleh hati, kolestrol juga didapat dari makanan tertentu. Kolestrol memainkan peranan penting yaitu membangun sel-sel baru agar tubuh dapat tetap berfungsi secara normal, membantu membentuk sejumlah hormon, membantu memproduksi vitamin D, dan dibutuhkan untuk mencerna lemak dalam asam lemak.



## Jenis - Jenis Kolestrol

### Low - Density Lipoprotein (LDL - lipoprotein dengan kepadatan rendah)



LDL lebih dikenal dengan sebutan kolestrol jahat, karena memiliki kadar kandungan kolestrol dan lemak yang tinggi juga pekat.

### High - Density Lipoprotein (HDL - lipoprotein dengan kepadatan tinggi)

HDL atau yang lebih dikenal dengan sebutan kolestrol baik memiliki kandungan protein terbanyak dibandingkan komponen kolestrol lainnya.



### Trigeliserida

Trigeliserida adalah lemak darah yang dihasilkan dari proses penguraian makanan pada tubuh. Selain itu, ia berfungsi sebagai penghasil energi. Peningkatan trigeliserida dalam darah dapat menyebabkan adanya masalah atau gangguan kesehatan yang berpusat pada arteri, sehingga membuat VLDL (very low density lipoprotein) menjadi meningkat.

### Lipoprotein (a) atau Lp(a)

Adalah variasi dari kolestrol LDL. Kadarnya yang tinggi menunjukkan faktor risiko pembentukan deposit lemak di pembuluh darah arteri meningkat.

Mandiri Inhealth Managed Care

14071 priority

14072

Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang

Google play

Download on the App Store

(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan





# Serba-serbi KOLESTEROL



Kadar kolestrol berdasarkan *National Cholesterol Education Program (NCEP) guidelines for detection of high cholesterol* adalah :

Menurut *American Heart Association*, kadar trigeliserida terangkum sebagai berikut :

Kolestrol LDL - Low - Density Lipoprotein	
HASIL	KETERANGAN
<100	Optimal
100 - 129	Dekat optimal/di bawah optimal
130 - 159	Ambang batas tinggi
160 - 189	Tinggi
>190	Sangat tinggi

Kadar Trigeliserida		
HASIL	KETERANGAN	
Level mg/dL	Level mmol/L	Interpretasi
<150	<1.69	Normal, risiko rendah
150 - 199	1.70 - 2.25	Ambang batas tinggi
200 - 499	2.26 - 5.6	Tinggi
>500	5 > 5.65	Sangat tinggi, risiko tinggi

Kolesterol Total	
HASIL	KETERANGAN
<200	Yang disarankan
200 - 239	Ambang batas tinggi
>240	Tinggi

### Gejala Kolestrol Tinggi

1. Sakit kepala bagian belakang
2. Rasa berat di tengkuk dan pundak
3. Sering merasa pegal di tangan dan kaki
4. Sering merasa kesemutan
5. Cepat mengantuk dan lelah
6. Perut terasa kembung dan sering mengalami diare
7. Obesitas
8. Jantung terasa sakit atau mengalami palpitasi (berdebar-debar)

Kolesterol HDL - High - Density Lipoprotein	
HASIL	KETERANGAN
<40	Rendah
>60	Tinggi
>240	Tinggi

## Apakah Kolestrol Berbahaya?



Penderita kolestrol tinggi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena stroke atau penyakit jantung. Selain itu, risiko penderita juga meningkat jika menderita hipertensi, diabetes, atau memiliki riwayat keluarga yang menderita penyakit jantung atau stroke.



Menjalankan hidup sehat dengan mengubah diet harian, berhenti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol, serta menghindari stress sangat penting dilakukan.

Mandiri Inhealth Managed Care



Mandiri Inhealth Indemnity



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Apa download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

