

Kolesterol Tinggi dan Pencegahannya

Kolesterol adalah lemak yang terdapat di dalam aliran darah atau sel tubuh yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon.



Namun apabila kadar kolesterol dalam darah berlebihan, maka bisa mengakibatkan penyakit, termasuk penyakit jantung koroner, *stroke*, batu empedu, tekanan darah tinggi, serangan jantung, penyakit ginjal dan penyakit arteri perifer.

Kolesterol Ideal

Kolesterol adalah suatu molekul lemak di dalam sel dibagi menjadi LDL, HDL, total kolesterol dan trigliserida. Kolesterol yang normal harus di bawah 200 mg/dl. Apabila di atas 240 mg/dl, maka Anda berisiko tinggi terkena penyakit seperti serangan jantung atau *stroke*.

Jenis Kolesterol

1. LDL (Low Density Lipoprotein) atau Kolesterol Jahat

Kolesterol LDL adalah lemak yang jahat karena bisa menimbun pada dinding dalam pembuluh darah, terutama pembuluh darah kecil yang memasok makanan ke jantung dan otak. Nilai kolesterol LDL yang optimal dalam darah adalah di bawah 100 mg/dl.

Nilai kolesterol LDL 100-129 mg/dl dimasukkan kategori *borderline*, dan jika di atas 130 mg/dl yang disertai faktor

risiko lain seperti merokok, kegemukan, diabetes, tidak berolah raga, dan/atau 160 mg/dl atau lebih, maka segera ke dokter untuk diobati

2. HDL (High Density Lipoprotein) atau Kolesterol Baik

Kolesterol HDL disebut lemak yang baik karena dapat membersihkan dan mengangkut timbunan lemak dari dinding pembuluh darah ke hati. Nilai kolesterol HDL yang ideal adalah lebih tinggi dari 40 mg/dl untuk laki-laki, atau di atas 50 mg/dl untuk perempuan. Penyebab kolesterol HDL yang rendah adalah kurangnya aktivitas fisik, obesitas, serta kebiasaan merokok dan gaya hidup yang tidak sehat.

Sedangkan Trigliserida merupakan lemak Triester dari gliserol (triasil gliserol). Nilai idealnya adalah 60 - 150 mg/dl, jika berlebihan yang dipengaruhi oleh usia, obesitas, dan jenis

kelamin; dapat berakibat meingkatnya risiko terhadap penyakit jantung.

Penyebab Kolesterol Tinggi

Faktor yang dapat menyebabkan tingginya kolesterol adalah; antara lain:

- Diet yang tidak sehat, terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol
- Kurangnya aktivitas fisik, berolahraga atau beraktivitas
- Merokok atau terpapar asap tembakau
- Kelebihan berat (obesitas)
- Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat (memiliki kadar lemak jenuh yang tinggi), contohnya kuning telur, mentega, biskuit, keju, krim, atau santan
- Memiliki penyakit tertentu, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi,

diabetes, kelenjar tiroid yang kurang aktif (hipotiroidisme), penyakit liver, dan penyakit ginjal

- Pertambahan usia. Saat usia tua, risiko kolesterol tinggi yang memicu arterosklerosis juga semakin besar.

Gejala

Gejala umum kolesterol tinggi adalah nyeri di sejumlah bagian tubuh hingga penyakit berbahaya seperti stroke dan penyakit jantung dan biasanya timbul rasa tidak nyaman di tengkuk, nyeri dada, sering kesemutan di kaki.

Pencegahan Kolesterol Tinggi

Menghentikan faktor gaya hidup yang tidak sehat dan merubahnya secara perlahan dan bertahap menjadi pola hidup yang sehat dapat membantu menurunkan angka kolesterol.

Faktor keturunan bisa mempengaruhi kadar kolesterol. Beberapa orang mewarisi gen dari ibu, ayah atau bahkan kakek nenek mereka yang menyebabkan mereka memiliki terlalu banyak kolesterol.

Istilah ini disebut familial hypercholesterolemia, tingkat keparahannya terkait dengan durasi dan derajat kolesterol LDL dalam darah. Familial Hypercholesterolemia berbahaya karena dapat menyebabkan penyakit jantung aterosklerotik prematur.

Jika angka kolesterol cukup mengkhawatirkan, periksakan dan periksa juga riwayat keluarga untuk masalah yang berkaitan dengan kolesterol tinggi. Jika Anda memiliki kolesterol tinggi, langkah pertama yang bagus untuk menurunkan



risiko penyakit jantung itu adalah dengan cara modifikasi gaya hidup yang lebih baik.

Jika langkah-langkah itu sudah dilakukan secara optimal namun tidak mengurangi, maka Anda memiliki risiko, dan dokter dapat membuatkan resep obat untuk membantu. Dengan cara melakukan perubahan menjadi gaya hidup sehat walaupun sederhana, sebenarnya dapat membantu untuk mencegah risiko dan masalah medis yang signifikan.



Beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan, antara lain:



Periksakan kadar kolesterol. Kadar kolestrol total ideal di bawah 200 mg/dl, dengan kadar LDL (kolesterol jahat) di bawah angka 130 mg/dl, dan HDL (kolesterol baik) berada di atas angka 40 mg/dl.



Menerapkan pola makan sehat; membatasi konsumsi makanan yang berlemak dan hindari konsumsi minuman beralkohol.



Perbanyak makan sayur, buah-buahan, dan konsumsi ikan.



Menurunkan berat badan berlebih. Dengan menurunkan berat badan, kadar kolesterol total juga dapat menurun.



Berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik dapat memperbaiki kadar kolesterol dalam tubuh. Lakukan olahraga selama 30-60 menit tiap hari, misalnya *jogging*, lari, bersepeda, atau berenang.



Menghentikan kebiasaan merokok. Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.



Mengonsumsi multivitamin atau suplemen makanan untuk mencukupi kebutuhan dasar nutrisi dan menurunkan risiko penyakit jantung dan *stroke* (vitamin yang mengandung asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12).

Rekomendasi Kementerian Kesehatan untuk menurunkan kolesterol adalah sebagai berikut:

1. Menerapkan pola makan sehat. Batasi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan hindari konsumsi minuman beralkohol. Perbanyak makan sayur, buah-buahan, dan ikan.
2. Menurunkan berat badan berlebih. Dengan menurunkan berat badan, kadar kolesterol total juga dapat menurun.
3. Berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik dapat memperbaiki kadar kolesterol dalam tubuh. Usahakan untuk berolahraga selama 30-60 menit tiap hari. Misalnya *jogging*, lari, bersepeda atau berenang.
4. Menghentikan kebiasaan merokok. Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan mempercepat penumpukan plak dalam arteri.



Sumber:

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-cara-mencegah-kolesterol-tinggi>

<https://www.alodokter.com/kolesterol-tinggi>

<https://www.alodokter.com/kolesterol-tinggi/pencegahan>

<https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=1600>

<https://krakataumedika.com/info-media/artikel/kolesterol-tinggi-gejala-penyebab-dan-pencegahan>



www.asuransi-harta.co.id



@asuransiharta



Asuransi Harta