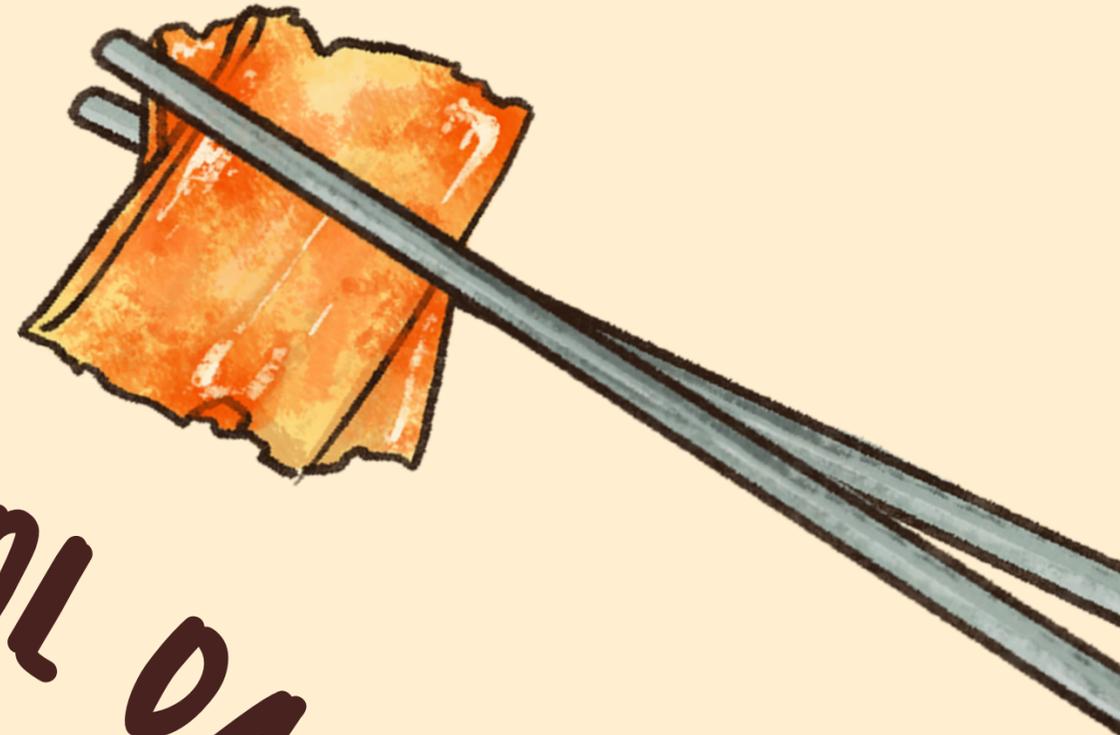
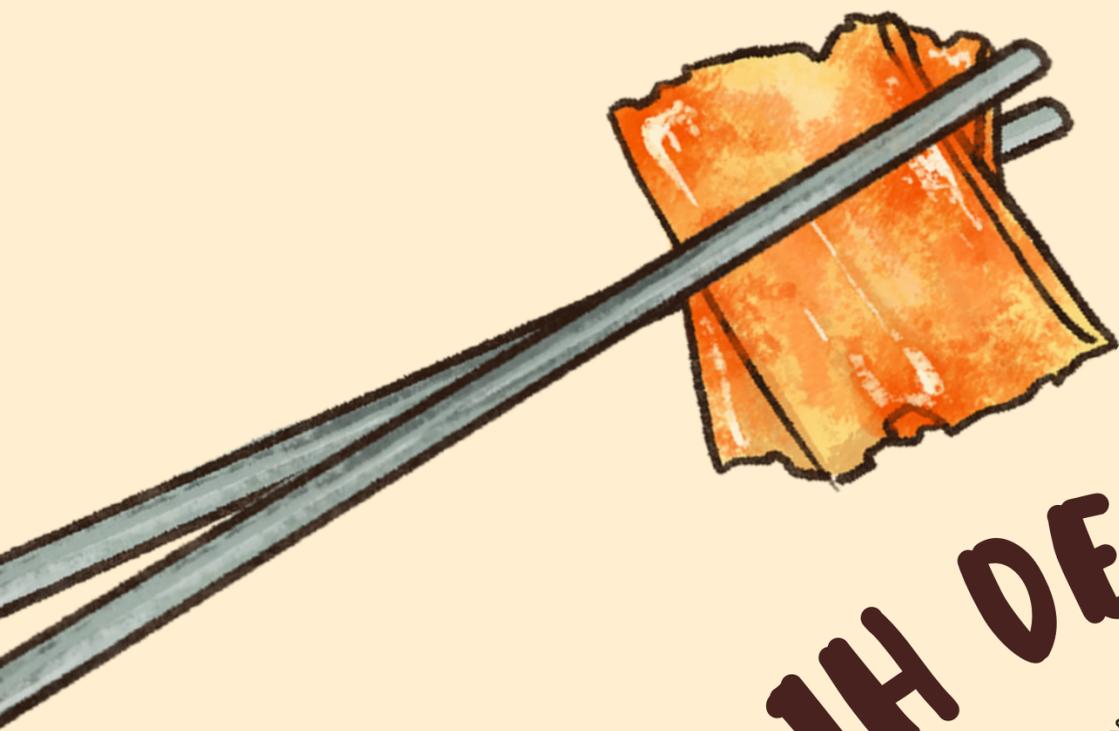

MITOS ATAU
FAKTA

MENGENAL LEBIH DEKAT KOLESTEROL DAN GULA DARAH

dr. Rizka Ariani, M.Biomed



APA ITU KOLESTEROL?

Kolesterol adalah senyawa lemak yang esensial untuk fungsi tubuh manusia yang diproduksi oleh hati dan juga ditemukan dalam beberapa makanan

Fungsi :

1. Membentuk membran sel dalam tubuh
2. Memproduksi hormon seks seperti estrogen, progesteron, dan testosteron
3. Sintesis vitamin D



JENIS KOLESTEROL

LDL (KOLESTEROL JAHAT)

dapat menumpuk di pembuluh darah dan menyebabkan penyumbatan

HDL (KOLESTEROL BAIK)

membantu mengangkut kolesterol dari pembuluh darah kembali ke hati untuk dikeluarkan dari tubuh





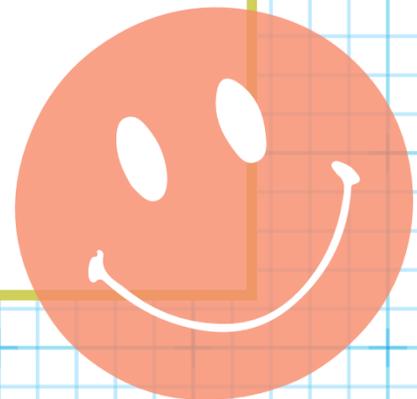
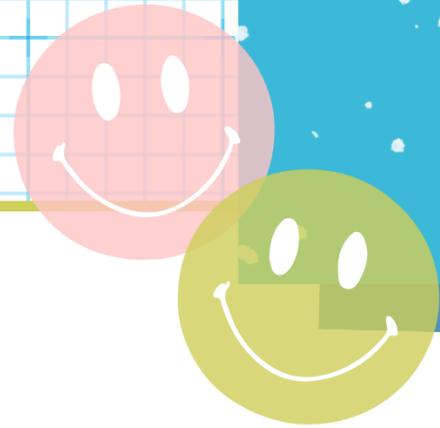
Mitos dan Fakta Tentang Kolesterol

Apa sih yang anda pikirkan jika ditanya tentang kolesterol?



Fakta atau Mitos?

Semua jenis lemak adalah buruk



Fakta atau Mitos?



Semua kolesterol buruk bagi kesehatan



Fakta atau Mitos?



Saya muda, tidak perlu memperhatikan
kolesterol



Fakta atau Mitos?

Makanan tinggi serat, seperti buah-buahan dan sayuran, dapat membantu mengontrol kolesterol



Fakta atau Mitos?



Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kolesterol baik dan menurunkan kolesterol buruk



Apa saja faktor risiko penyebab kolesterol tinggi

Faktor Genetik

Gaya hidup dan kebiasaan makan

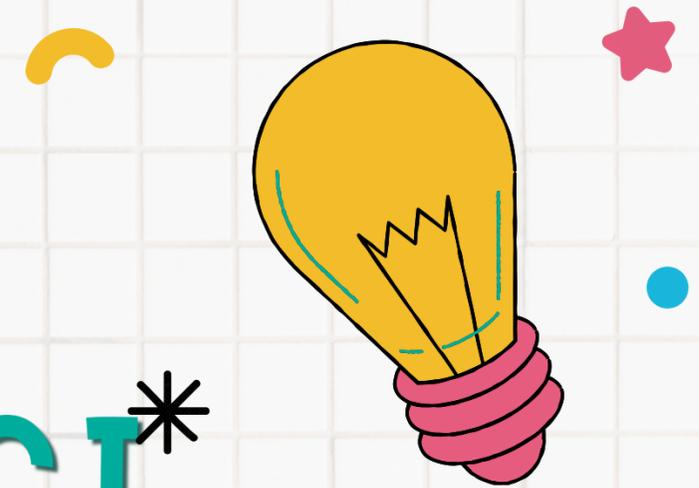
Usia dan Jenis Kelamin

Kebiasaan merokok dan alkohol





BAHAYA KOLESTEROL TINGGI*



PENYAKIT JANTUNG

1. Aterosklerosis
2. Penyempitan pembuluh dara

SERANGAN JANTUNG

1. Ruptur plak
2. Kerusakan jantung

STROKE

1. Penyumbatan pembuluh darah otak
2. Kerusakan saraf permanen

BAGAIMANA MENJAGA KESEIMBANGAN KOLESTEROL??

01 Pola makan Sehat

02 Olahraga teratur

03 Pengelolaan stres

04 Berhenti merokok

05 Berhenti alkohol

06 Konsultasi medis

PENTINGNYA PEMERIKSAAN KOLESTEROL

1

Deteksi Dini: Pemeriksaan kolesterol rutin membantu mendeteksi perubahan kadar kolesterol sejak dini

2

Pencegahan: Identifikasi risiko lebih awal memungkinkan pencegahan penyakit jantung.

3

Pemeriksaan rutin terutama dengan faktor risiko tinggi

BERAPA NILAI NORMAL KOLESTEROL DARAH??

01

NILAI KOLESTEROL TOTAL
< 200 mg/dl

02

NILAI HDL (KOLESTEROL BAIK)
> 40 mg/dl

03

NILAI LDL (KOLESTEROL BURUK)
< 100 mg/dl

TIPS MENJAGA KOLESTEROL

01

Menjaga berat badan

02

Mengurangi konsumsi lemak jenuh dan trans

03

Memilih makanan sehat

04

Aktivitas fisik teratur

05

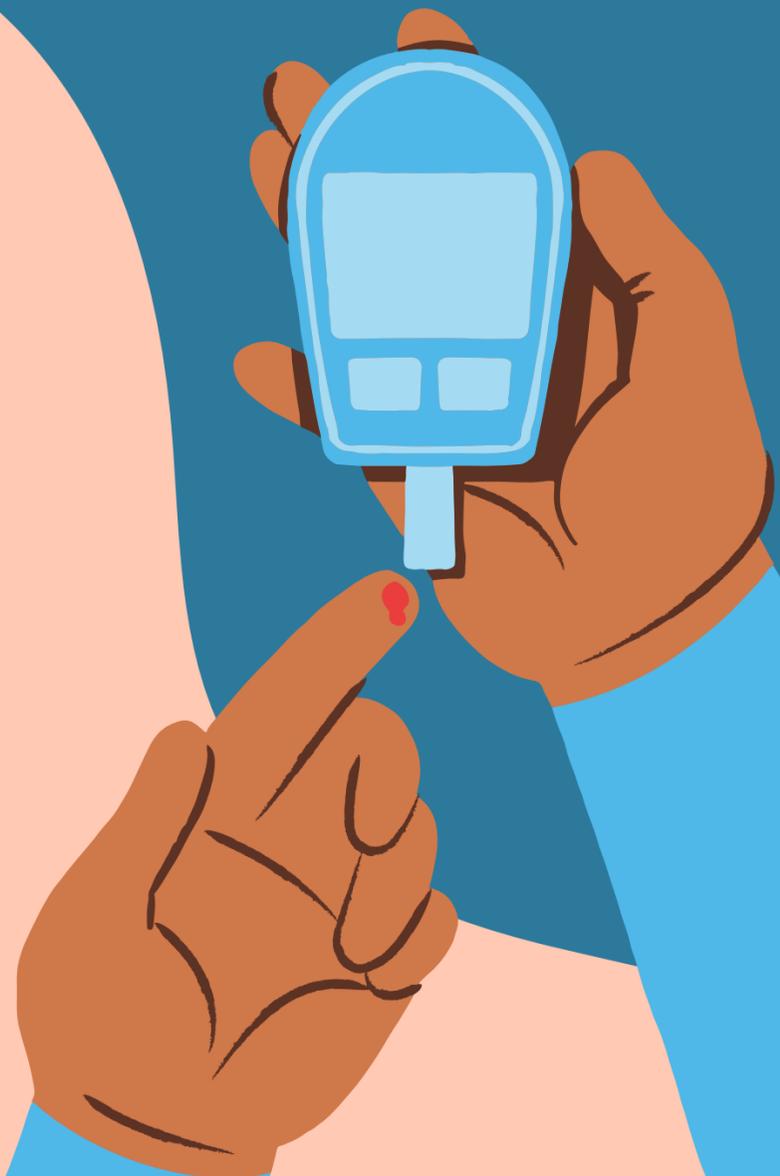
Mengelola stres

06

Minum air yang cukup

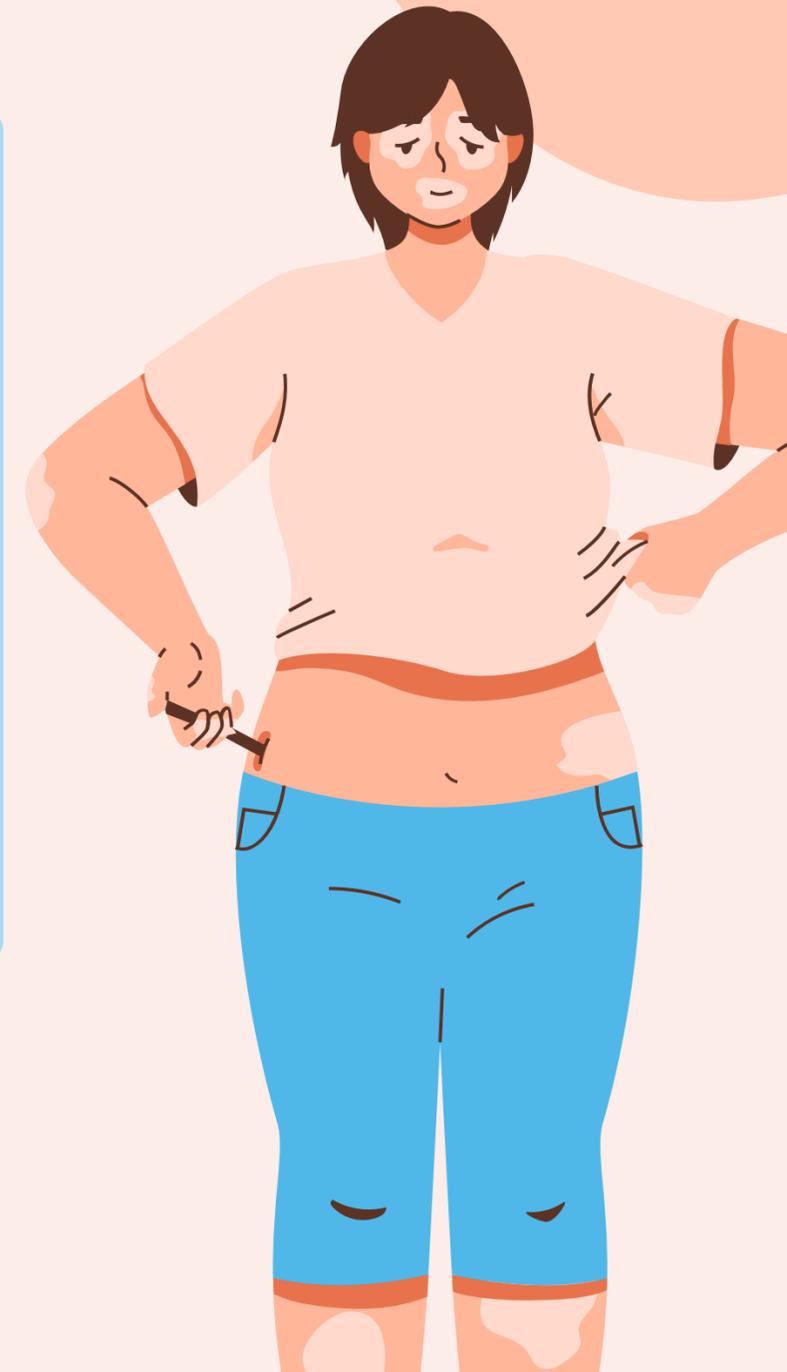
WHAT ARE HIGH BLOOD SUGAR LEVELS?

Explain high blood sugar levels.



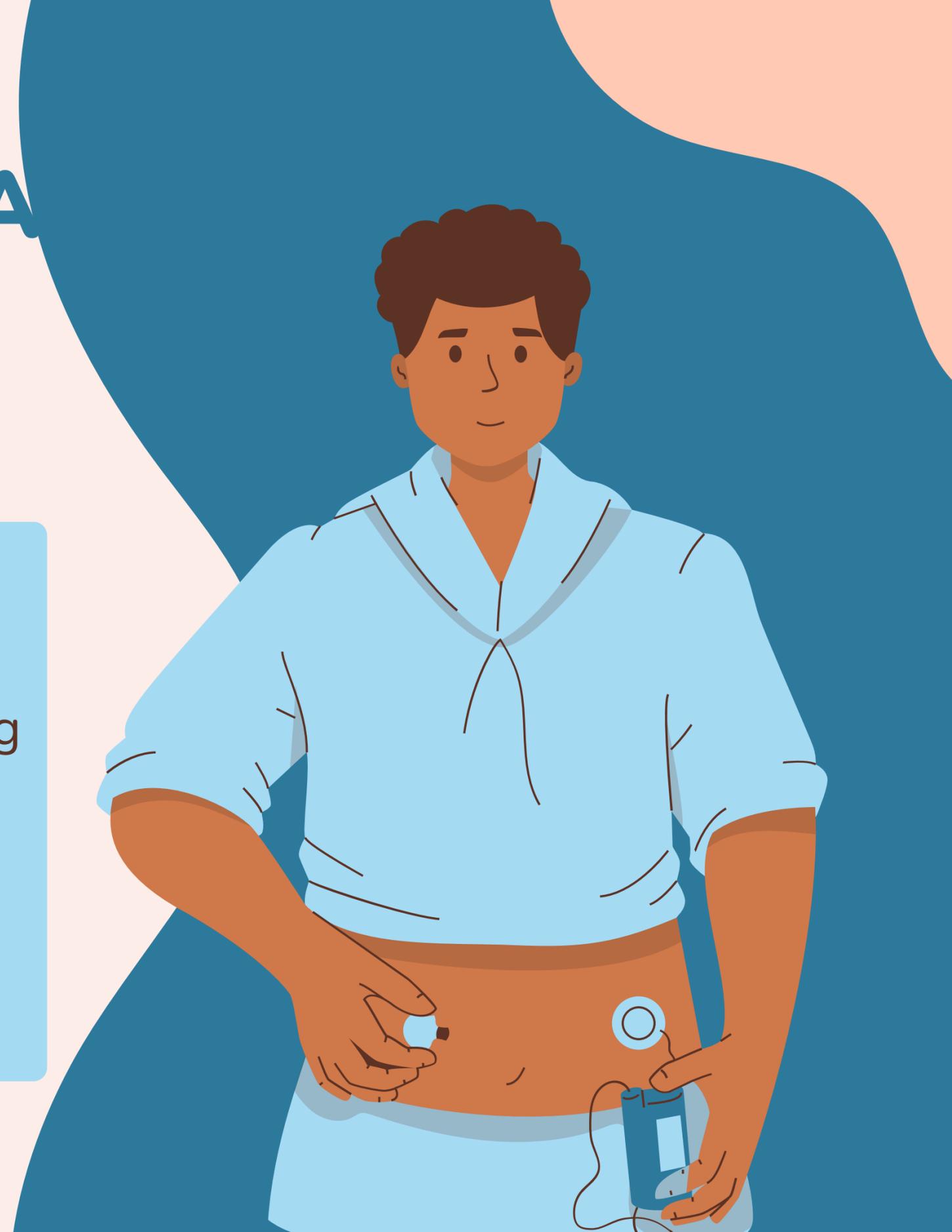
APA ITU GULA DARAH

Gula darah adalah kadar glukosa dalam darah, yang merupakan sumber energi utama untuk tubuh



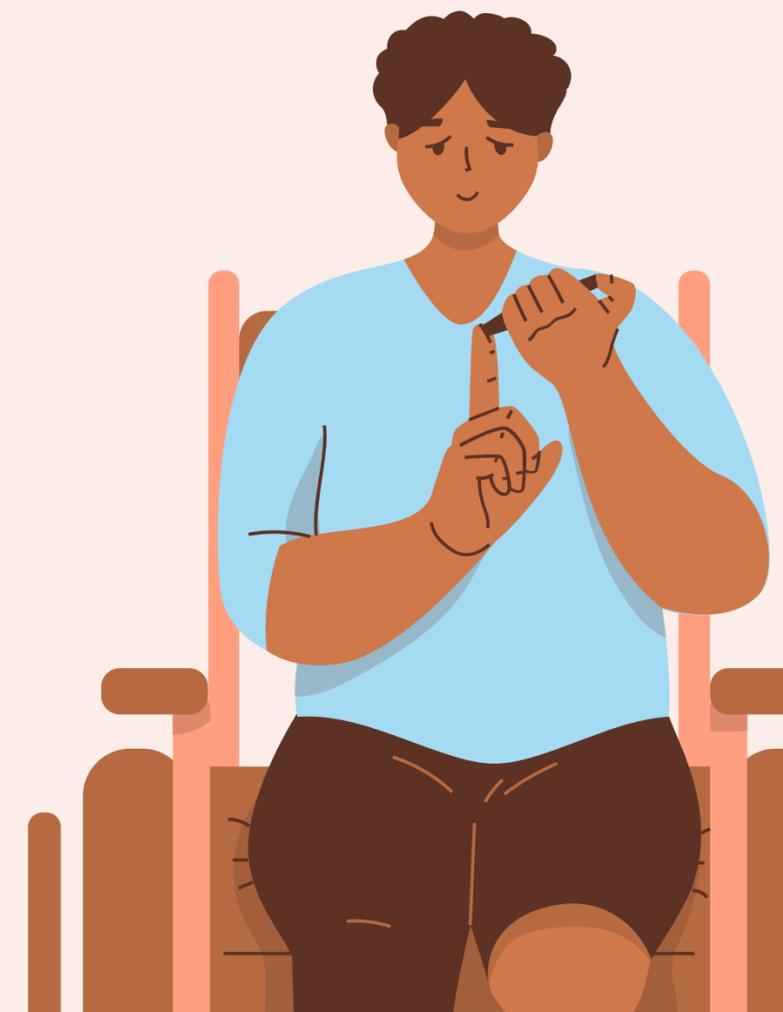
APAKAH SUMBER GULA DARAH?

Diperoleh dari karbohidrat dalam makanan yang kita konsumsi, seperti nasi, roti, buah, dan sayuran



Faktor risiko peningkatan gula darah

- Makanan dan Minuman
- Aktivitas fisik
- Keturunan/Genetik
- Kurang tidur
- Stres
- Gaya hidup



BERAPA NILAI NORMAL GULA DARAH ??

Gula darah puasa : < 120 mg/dl
Gula darah sewaktu : < 200 mg/dl



GEJALA GULA DARAH TINGGI

- Peningkatan rasa haus dan nafsu makan.
- Sering buang air kecil.
- Kelelahan dan lemas.
- Penglihatan kabur.
- Penyembuhan luka yang lambat.



GEJALA GULA DARAH RENDAH

- Keringat dingin dan gemetar
- Pusing dan kebingungan
- Rasa lemas dan lelah
- Detak jantung cepat
- Kepala terasa ringan



INGAT!!!!

Kesadaran akan gejala gula darah tinggi dan rendah adalah langkah pertama dalam menjaga keseimbangan gula darah dan mencegah risiko komplikasi





Wassalamualaikum

**THANK
YOU**

**Contact me at :
rizka.ariani@med.uad.ac.id**