



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



CEK KOLESTEROL HASILNYA TINGGI?



Jangan Panik!!!

Review dulu yuk...



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



TAUKAH #SEDULUR SEHAT?

Pernahkah #sedulur sehat cek kolesterol total dan hasilnya tinggi?

Setiap baca hasil pemeriksaan profil lipid, pasti angka yang pertama dibaca/diingat adalah nilai **Kolesterol Total**

Padahal, Kolesterol Total bukan angka yang paling penting di antara angka-angka Profil Lipid (Kolesterol Total, LDL, HDL, dan Trigliserid)

Kenalan yuk dengan "Kolesterol Total" >>>





KOLESTEROL TOTAL?

Kolesterol Total adalah jumlah seluruh kolesterol yang dibawa oleh Lipoprotein dalam darah

Nah Lipoprotein ini ada yang “jahat”

- LDL
- VLDL, IDL, dan Lp (a)

Ada juga yang “baik”

- HDL

Sumber: Dr.dr. Jajang Sinarja, SpJP (K)

Pahami Resiko Penyakit Jantung





CONTOH KASUS

1. Kolesterol total = 225 (tinggi), tapi

- LDL 100 (normal)
- HDL 75 (normal)
- Artinya **tidak berbahaya**

2. Kolesterol total = 195 (normal), tapi

- LDL 145 (tinggi)
- HDL 32 (rendah)
- Artinya **berbahaya**

Sumber: Dr.dr. Jajang Sinarja, SpJP (K)



PENTINGNYA CEK PROFIL LIPID?

Dengan Periksa profil lipid, #sedulur sehat bisa tau nilai risiko penyakit jantung.

Perhitungan rasio kolesterol total/kolesterol HDL dan LDL/kolesterol HDL dikenal dengan **indeks Castelli**.

Rasio kolesterol total/HDL dan LDL/HDL adalah indikator risiko penyakit jantung, yang dinilai prediktifnya lebih besar dari parameter tunggal kolesterol total, HDL, dan atau LDL saja.

Lestari, P.H.P., Nurahmi, Esa, T., Kurniawan, L.B. 2020. Analisis rasio profil lipid kolesterol total, High Density Lipoprotein (HDL), Low Density Lipoprotein (LDL), dan trigliserida pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (DM-2) dengan dan tanpa komplikasi ulkus kaki diabetik. Intisari Sains Medis 11(3): 1333-1340. DOI: 10.15562/ism.v11i3.764

Yuk cek berapa nilai rasionya >>>



INDIKATOR RISIKO VASKULER

Rasio ideal :	Laki-laki	Perempuan
1. Kolesterol total / HDL	< 4,5	< 4
2. Triglisierid / HDL	< 2,5	< 2
3. LDL / HDL	< 3	< 2,5



Semakin tinggi nilai rasio, semakin tinggi risiko mengalami penyakit jantung

Sumber: National Cholesterol Education Program (NCEP) ATP III



CONTOH KASUS

Hasil Pemeriksaan Profil Lipid pada perempuan :

- Kolesterol total 218
- HDL 86
- LDL 92
- Trigliserid 98

Perhitungan Rasio

- Kolesterol total/HDL = $218/86 = 2,5$
- Trigliserid/HDL = $98/86 = 1,1$
- LDL/HDL = $92/86 = 1,1$

Hasil perhitungan, perempuan tersebut memiliki rasio ideal dalam penilaian risiko vaskuler/penyakit jantung

Trus fungsinya kolesterol total apa ya





NAH, TERUS ANGKA KOLESTEROL TOTAL DIGUNAKAN KAPAN YA?

- Sebagai tes awal yang murah dan sederhana
- Memberi gambaran umum sebelum diperiksa lebih detail
- bisa jadi "alarm awal" untuk cek profil lipid lengkap.

Sumber: Dr.dr. Jajang Sinarja, SpJP (K)





KLASIFIKASI KOLESTEROL TOTAL

- ideal : < 200 mg/dl
- Batas tinggi : $200-239$ mg/dl
- Tinggi : ≥ 240 mg/dl



Jadi perlu diingat, angka kolesterol total harus dilihat bersama LDL, HDL, Trigliserida dan non-HDL untuk melihat tingkat risiko penyakit jantung #sedulur sehat.



TIPS MENJAGA KADAR KOLESTEROL TETAP AMAN

POLA MAKAN SEHAT

- Perbanyak Serat
- Pilih Makanan Rendah Lemak
- Pilih Lemak Sehat
- Hindari Gula dan Garam Berlebih

AKTIFITAS FISIK

- Rutin olah raga, minimal 30 menit/hari
- Jaga berat badan ideal

PERILAKU SEHAT

- Hindari merokok
- Hindari alkohol
- Kelola stres

CEK KESEHATAN

- Cek kolesterol secara berkala