

# Pemeriksaan Kolesterol Pada Tenaga Kerja Indonesia (Migran) di Malaysia



## Apa itu Kolesterol???

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh hati dan sangat penting untuk fungsi tubuh.

Kolesterol tinggi bukanlah penyakit namun berpotensi menyebabkan berbagai penyakit. Misalnya penyakit jantung, stroke, diabetes, dan hipertensi (tekanan darah tinggi).

## Apa Penyebab Kolesterol???

Konsumsi makanan yang tidak sehat



Kurang aktifitas fisik



Merokok



Usia semakin tua



Obesitas/kegemukan



## TANDA DAN GEJALA Kolesterol Tinggi

Sering pusing pada bagian belakang kepala

Tengkuk dan pundak pegal

Sering pegal ditangan dan kaki

Dada sebelah kiri seperti tertusuk

## Pencegahan Kolesterol Tinggi

Pilih makanan mengandung lemak yang sehat

Hindari makan otak, hati, usus, ginjal dan babat

Hindari juga makan kue-kue yang dibuat dari susu, kuning telur, dan mentega

Pilih makanan yang mengandung serat konsumsi ikan seperti ikan tuna, ikan kod atau halibut. Jenis ikan salmon, makarel, dan herring memiliki kadar asam lemak omega 3 yang dapat membantu mempertahankan

Kesehatan jantung, hindari alkohol dan rokok

Lakukan olahraga secara teratur