

KOLESTEROL



DIABETES

Apakah Hiperkolesterol itu?

Hiperkolesterol juga dikenal dengan sebutan hyperlipidemia, problem lipids, dislipidemia, kadar lemak darah tinggi. Secara umum hiperkolesterol berasal dari kata hiper yang berarti tinggi, dan kolesterol yang berarti lemak (yang dimaksud disini adalah kandungan lemak dalam darah). Jadi hiperkolesterol berarti kadar lemak dalam darah yang tinggi (lebih tinggi daripada normal kadar lemak yang seharusnya). Dalam keadaan normal, lemak diperlukan oleh badan kita sehingga badan kita bisa berfungsi secara normal. Tetapi kadar lemak yang berlebihan didalam badan kita akan meningkatkan risiko terkena serangan jantung mendadak, stroke dan masalah kesehatan yang lain.

Apakah penyebab dan faktor risiko hiperkolesterol?

- Sebagian besar penyebab hiperkolesterol berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat. Yang paling sering adalah dari kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak yang tinggi.
- Faktor risiko yang lain adalah: berat badan yang di atas berat badan yang direkomendasikan, minum minuman yang mengandung alkohol secara berlebihan, kurang olah raga dan gaya hidup yang inaktif.
- Beberapa masalah kesehatan lain juga bisa meningkatkan kadar lemak dalam darah. Masalah kesehatan ini diantaranya: penyakit kencing manis, kelainan kelenjar tiroid, kelainan polistik ovarium pada wanita, kelainan/problem pada ginjal, kehamilan dan kondisi lain pada wanita yang bisa meningkatkan kadar hormon wanita.
- Beberapa jenis obat dapat juga meningkatkan kadar lemak dalam darah, beberapa obat misalnya pil kontrasepsi, diuretik (pil untuk melancarkan kencing), beta bloker (obat untuk menurunkan tekanan darah) dan beberapa obat yang dipakai untuk mengobati depresi.
- Keturunan juga bisa mengambil peranan penting dalam masalah kolesterol seperti kondisi yang dikenal dengan familial hyperlipidemia/hiperkolesterol. Ada beberapa jenis famili hiperkolesterol dan ini tergantung dari jumlah gene yang abnormal.

Salam Sehat Selalu,

Apa kabar Sobat Sehat? Semoga kita semua dalam keadaan sehat ya, Aamiin..

Lebaran identik dengan makanan dan minuman yang enak, seperti ketupat sayur, opor ayam, kue, sirup dll. Itu semua mengandung resiko kolesterol dan kencing manis loh. Oleh karena itu yuk kita bahas tentang penyakit hiperkolesterol dan kencing manis (diabetes melitus) tersebut.

Untuk materi tambahan kami akan sedikit membahas tentang hak dan kewajiban dalam dunia asuransi (Tertanggung).

Yang puasanya berhasil turunkan berat badan ada? Yang setelah lebaran berat badannya naik lagi ada? hehe.. Jangan khawatir, kami juga siapkan tips diet aman supaya kembali turun berat badannya.

Akhir kata kami berharap informasi HEALTHLINE pada edisi ini dapat membuat kita lebih bijak dalam mengkonsumsi makanan agar kesehatan kita tetap terjaga

Salam Redaksi

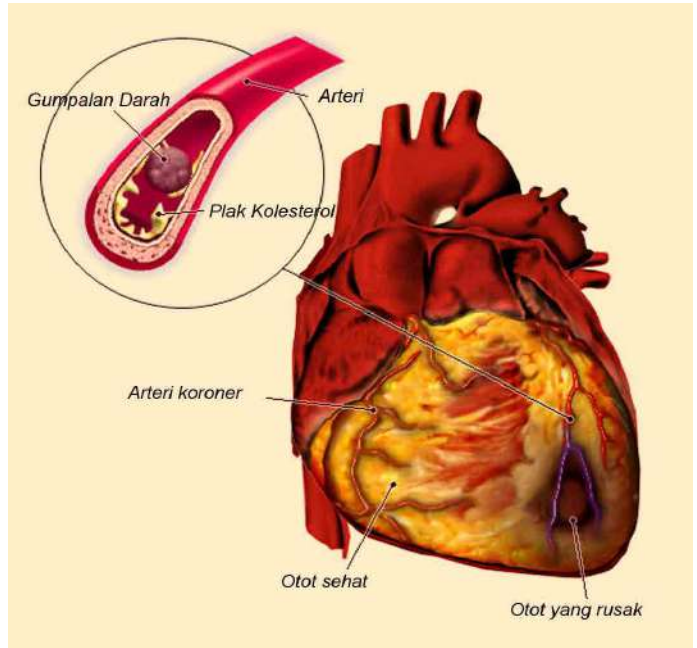
ISPC

Apakah gejala, tanda-tanda dan test untuk hiperkolesterol?

Gejala-gejala hiperkolesterol tidak spesifik, biasanya gejala seperti cepat lelah, suka mengantuk dan sejenisnya. Jadi kadang-kadang tidak bisa dikategorikan sakit bagi si penderita.

Tanda-tanda kolesterol tinggi diantaranya: berat badan diatas normal, badan secara keseluruhan tidak gemuk tetapi hanya bagian perut saja yang gembul (abdominal obesity), bercak bercak kuning di kulit bawah mata (xanthelasma) disebabkan oleh penimbunan deposit lemak yang berlebihan.

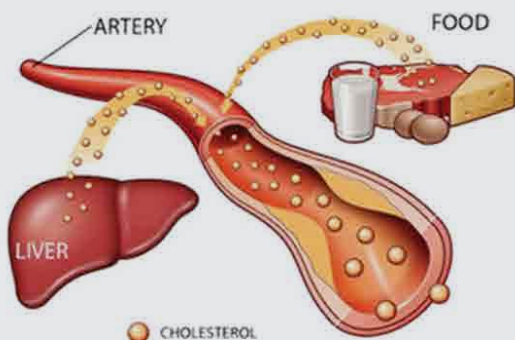
Test untuk mengetahui kadar lemak dalam darah adalah test darah, direkomendasikan seseorang melakukan screening test kolesterol yang pertama waktu mereka beranjak umur 20 tahun. Tetapi pada umumnya seseorang seharusnya melakukan test pertama mereka waktu beranjak 35 tahun (laki-laki) dan 45 tahun (perempuan).



Bagaimana menurunkan kadar kolesterol?

Berikut ini cara menurunkan kadar kolesterol, yaitu:

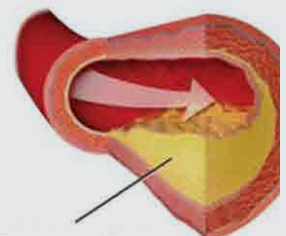
- Berolah raga secara teratur & menjaga berat badan yang sehat.
- Mengurang jumlah alkohol, karbohidrat dan lemak jenuh dalam makanan.
- Banyak mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, roti gandum, sereal dan buncis.
- Hanya mengkonsumsi susu skim, keju, krim asam dan yogurt yang rendah lemak.
- Konsumsi/pilihlah daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit dan ikan.
- Menghindari makanan yang banyak mengandung lemak dan kaya akan kolesterol, seperti kentang goreng dan makanan cepat saji lainnya, tortila, sosis, daging babi, hot dog, kue, kue kering dan hidangan pencuci mulut lainnya.
- Jangan menggoreng makanan anda, tapi masaklah dengan microwave, direbus, dipanggang atau dibakar. Hindari juga lemak jenuh, yang terdapat di dalam daging atau produk hewan lainnya. Lemak jenuh meningkatkan kadar kolesterol darah, meskipun makanan yang mengandung lemak jenuh diberi label "bebas kolesterol". Contohnya, kue bebas kolesterol mungkin kaya akan lemak jenuh seperti minyak palem atau minyak kelapa, yang akan menaikkan kadar kolesterol anda.
- Tidak ada anjuran mengenai jumlah asupan total lemak perhari. Meskipun demikian, anda harus mencoba untuk membatasinya sampai 30% atau kurang dari total kalori setiap harinya dan lemak yang berasal dari lemak jenuh harus kurang dari 10%.



Darah Normal



Darah Tidak Normal



Kolesterol Dalam Darah



Apakah Diabetes Mellitus (Kencing Manis) itu ?

Adalah suatu kondisi seseorang dimana tubuhnya tidak dapat mengakomodasikan hormone insulin terhadap tingginya kadar gula darah dalam tubuhnya. Hal ini akhirnya menyebabkan kadar gula darah yang tinggi sampai terdapatnya gula pada air seni kita dan tubuh kita pun bekerja secara tidak normal. Pada penderita diabetes mellitus yang tidak terkontrol, akan terjadi peningkatan kadar glukosa (gula) darah yang disebut hiperglikemia. Hiperglikemia yang berlangsung dalam waktu lama akan menyebabkan kerusakan serius pada sistem tubuh kita, terutama pada saraf dan pembuluh darah. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah pasien diabetes mellitus.

Jenis – jenis Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- **Diabetes melitus tipe 1**, yakni diabetes mellitus yang disebabkan oleh kurangnya produksi insulin oleh pankreas.
- **Diabetes melitus tipe 2**, yang disebabkan oleh resistensi insulin, sehingga penggunaan insulin oleh tubuh menjadi tidak efektif.
- **Diabetes gestasional**, adalah hiperglikemia yang pertama kali ditemukan saat kehamilan.

Selain tipe-tipe diabetes mellitus, terdapat pula keadaan yang disebut prediabetes. Kadar glukosa darah seorang prediabetes akan lebih tinggi dari nilai normal, namun belum cukup tinggi untuk didiagnosis sebagai diabetes mellitus. Yang termasuk dalam keadaan prediabetes adalah Toleransi Glukosa Terganggu (TGT) dan Glukosa Darah Puasa Terganggu (GDPT). Keadaan prediabetes ini akan meningkatkan risiko seseorang untuk menderita diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung atau stroke.

Penyebab Diabetes Mellitus

- **Diabetes Tipe 1** dipercaya sebagai penyakit autoimun, di mana sistem imun tubuh sendiri secara spesifik menyerang dan merusak sel-sel penghasil insulin yang terdapat pada pankreas. Belum diketahui hal apa yang memicu terjadinya kejadian autoimun ini, namun bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa faktor genetik dan faktor lingkungan seperti infeksi virus tertentu berperan dalam prosesnya. Walaupun diabetes tipe 1 berhubungan dengan faktor genetik, namun faktor genetik lebih banyak berperan pada kejadian diabetes tipe 2.
- **Diabetes tipe 2** diduga disebabkan oleh kombinasi faktor genetik dan lingkungan. Banyak penderita diabetes tipe 2 memiliki anggota keluarga yang juga menderita diabetes tipe 2 atau masalah kesehatan lain yang berhubungan dengan diabetes, misalnya kolesterol darah yang tinggi, tekanan darah tinggi (hipertensi) atau obesitas. Keturunan ras tertentu memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menderita diabetes tipe 2. Sedangkan faktor lingkungan yang mempengaruhi risiko menderita diabetes tipe 2 adalah makanan dan aktivitas fisik kita sehari-hari.



Gejala - gejala Diabetes Mellitus

Pada awalnya, penderita sering kali tidak menyadari bahwa dirinya mengidap diabetes melitus, bahkan sampai bertahun-tahun kemudian. Namun, harus dicurigai adanya DM jika seseorang mengalami **keluhan klasik DM** berupa:

- | | |
|----|---|
| 01 | Poliuria (banyak berkemih) |
| 02 | Polidipsia (rasa haus sehingga jadi banyak minum) |
| 03 | Polifagia (banyak makan karena perasaan lapar terus-menerus) |
| 04 | Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya |

Jika keluhan di atas dialami oleh seseorang, untuk memperkuat diagnosis dapat diperiksa **keluhan tambahan DM** berupa:

- | | |
|----|--------------------------------------|
| 01 | Lemas, mudah lelah, kesemutan, gatal |
| 02 | Penglihatan kabur |
| 03 | Penyembuhan luka yang buruk |
| 04 | Disfungsi ereksi pada pasien pria |
| 05 | Gatal pada kelamin pasien wanita |

Diagnosis DM tidak boleh didasarkan atas ditemukannya glukosa pada urin saja. Diagnosis ditegakkan dengan **pemeriksaan kadar glukosa darah dari pembuluh darah vena**. Sedangkan untuk melihat dan mengontrol hasil terapi dapat dilakukan dengan memeriksa kadar glukosa darah kapiler dengan glukometer.

Seseorang didiagnosis menderita DM jika ia mengalami satu atau lebih kriteria di bawah ini:

- Mengalami gejala klasik DM dan kadar glukosa plasma sewaktu ≥ 200 mg/dL
- Mengalami gejala klasik DM dan kadar glukosa plasma puasa ≥ 126 mg/dL
- Kadar gula plasma 2 jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) ≥ 200 mg/dL
- Pemeriksaan HbA1C $\geq 6.5\%$

Pencegahan Diabetes Mellitus

- Menurunkan berat badan
- Perbanyak aktifitas fisik
- Konsumsi sereal atau makanan berserat dan menghindari makanan cepat saji
- Berhenti merokok dan minum minuman ber-alkohol
- Atur porsi makan
- Hindari stres
- Mendapatkan tidur yang cukup
- Memantau gula darah



HAK DAN KEWAJIBAN TERTANGGUNG DITINJAU DARI SUDUT PANDANG HUKUM PERLINDUNGAN KONSUMEN

UU No. 8 tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen (UUPK) yang telah berlaku sekitar 9 tahun, bertujuan memberikan jaminan bahwa hak-hak konsumen lebih diperhatikan. Hal ini nampak dalam Pasal 3 UUPK bahwa tujuan Perlindungan konsumen adalah untuk:

1. Meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemandirian konsumen untuk melindungi diri;
2. Mengangkat harkat dan martabat konsumen dengan cara menghindarkannya dari eksekusi negatif pemakaian barang dan/atau jasa;
3. Meningkatkan pemberdayaan konsumen dalam memilih, menentukan, dan menuntut hak-haknya sebagai konsumen; menciptakan sistem perlindungan konsumen yang mengandung unsur kepastian hukum dan keterbukaan informasi serta akses untuk mendapatkan informasi;
4. Menumbuhkan kesadaran pelaku usaha mengenai pentingnya perlindungan konsumen sehingga tumbuh sikap yang jujur dan bertanggung jawab dalam berusaha.

Sebagian keluhan konsumen sudah teratasi dengan hadirnya undang-undang ini meskipun masih ada yang beranggapan bahwa undang-undang ini kurang memadai dalam memberikan perlindungan kepada konsumen karena menyudutkan konsumen dari pelaku usaha. Pengertian konsumen yang dikemukakan dalam Pasal 1 angka 2, adalah setiap orang pemakai barang dan/atau jasa yang tersedia dalam masyarakat, baik bagi kepentingan diri sendiri, keluarga, orang lain, maupun makhluk hidup lain dan tidak untuk diperdagangkan. Ini berarti konsumen dalam UUPK adalah konsumen akhir, karena merupakan pengguna atau pemanfaat akhir dari suatu produk. Apabila pengertian konsumen ini dihubungkan dengan pihak dalam perjanjian asuransi maka nampak bahwa yang merupakan konsumen adalah tertanggung dan pelaku usaha adalah penanggung. Undang-Undang No. 8 Tahun 1999 menempatkan tertanggung dalam posisi tawar yang cukup kuat dan dalam Pasal 4 undang-undang ini memberikan **hak-hak tertanggung sebagai berikut:**

1. Hak atas kenyamanan, keamanan, dan keselamatan dalam mengkonsumsi barang dan/atau jasa;
2. Hak untuk mendapatkan advokasi, perlindungan, dan upaya penyelesaian sengketa perlindungan konsumen secara patut;
3. Hak untuk mendapat pembinaan dan pendidikan konsumen;
4. Hak untuk diperlakukan atau dilayani secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif;
5. Hak untuk memilih barang dan/atau jasa serta mendapatkan barang dan/atau jasa tsb sesuai dengan nilai tukar dan kondisi serta jaminan yang dijanjikan;
6. Hak atas informasi yang benar, jelas, dan jujur mengenai kondisi dan jaminan barang dan/atau jasa;
7. Hak untuk didengar pendapat dan keluhannya atas barang dan/atau jasa yang digunakan;

Sedangkan kewajiban tertanggung menurut Pasal 5 UUPK ini adalah :

1. Membaca atau mengikuti petunjuk informasi dan prosedur pemakaian atau pemanfaatan barang dan/atau jasa, demi keamanan dan keselamatan;
2. Beritikad baik dalam melakukan transaksi pembelian barang dan/atau jasa;
3. Membayar sesuai dengan nilai tukar yang disepakati;
4. Mengikuti upaya penyelesaian hukum sengketa perlindungan konsumen secara patut.



6 Tips Mudah Diet Turunkan Berat Badan Setelah Lebaran

"Hello guys welcome back to this channel.."

Sepertinya kita kena demam vlogger wanna be nih, hahaha..

Kembali lagi kita akan berbagi tips diet khususnya menjaga berat badan pasca lebaran, yang namanya lebaran pasti banyak makanan bersantan dan minuman manis.

Nah, akibat yang harus ditanggung adalah lonjakan berat badan yang cukup signifikan. Bagi kamu yang tak ingin gemuk tapi tetap masih ingin makan makanan lebaran, berikut kita hadirkan tips untukmu.

1. Tips pertama adalah usahakan jangan makan kuah. Jika kamu ingin tetap memakan gulai, rendang ataupun ketupat dan opor ayam sebaiknya jangan makan kuahnya. Makan saja dagingnya, dan pilih yang tanpa lemak. Hindari juga makan kulit ayam karena kandungan lemaknya sangat tinggi.
2. Nah, agar tetap kenyang dan terjaga pola makanmu sebaiknya siapkan buah-buahan segar yang sudah dipotong. Ini akan jadi camilan sehat yang membuatmu kenyang sehingga tak banyak makan masakan lebaran yang tinggi lemak.
3. Sebaiknya hindari makanan yang digoreng Ladies. Pilih makanan yang direbus, dikukus, disteam, atau dipepes.
4. Nah, jika tetap ingin makan nasi, kamu disarankan untuk makan beras merah. Beras merah ini tinggi serat dan rendah kalori sehingga baik untuk diet.
5. Perbanyak asupan air putih Ladies. Hindari minuman seperti soft drink, minuman sirup buah dan minuman yang banyak mengandung gula lainnya. Pada saat selesai makan langsung perbanyak air putih.
6. Last but not least, sempatkanlah untuk olahraga. 15-30 menit saja setiap harinya cukup untuk membakar kalori agar tubuh selalu terjaga.

Nah guys, sangat mudah bukan? Dengan begini kamu tak perlu lagi khawatir berat badanmu akan melonjak setelah lebaran. Semoga informasi sederhana ini bermanfaat ya.



PACIFIC CROSS
excellence at every contact

PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor

Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia

t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879

www.pacificcross.co.id

Sumber :

- <http://sitorusdori.wordpress.com/2009/08/25/kolesterol-hiperkolesterol-dan-menyikapinya/>
- <http://www.informasimedika.com/jenis-penyakit/jantung-dan-pembuluh-darah/hiperkolesterol>
- <http://diabetesmelitus.org>
- <https://hukumperdataunhas.wordpress.com/2013/11/22/hak-dan-kewajiban-tertanggung-ditinjau-dari-sudut-pandang-hukum-perlindungan-konsumen/>
(Dr. Padma D. Liman, S.H., M.H)
- <https://www.vemale.com/kesehatan/105601-6-tips-mudah-diet-turunkan-berat-badan-setelah-lebaran.html>