

Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki,
Yuk Intip Perbedaannya!

Prolite - Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaannya!

Hai hai! Gimana nih hari pertama dan kedua Lebaran kalian? Udah berapa kali makan opor, rendang, sambal goreng ati, dan makanan enak lainnya? Biasanya, cewek-cewek suka kalap deh kalau udah ketemu hidangan spesial kayak gini, sampai-sampai lupa kalau makanan berlemak bisa banget bikin kolesterol naik!

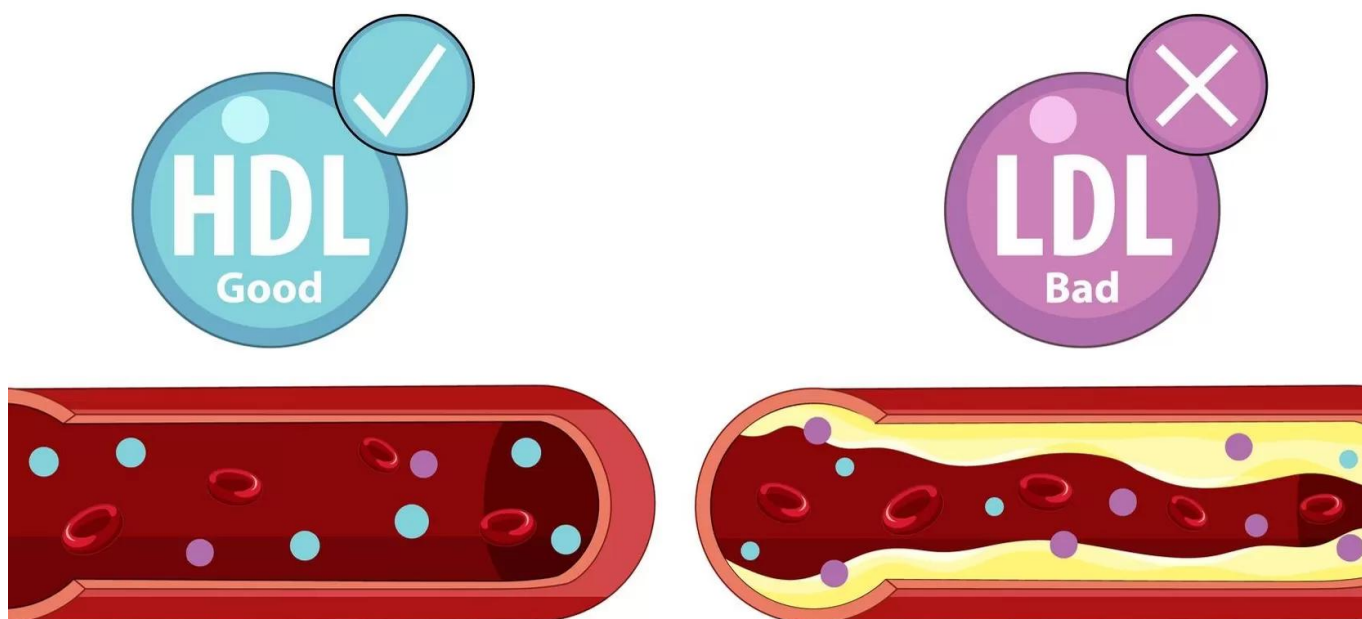
Nah, ngomong-ngomong soal kolesterol, kalian tahu nggak sih kalau kadar kolesterol dalam tubuh perempuan ternyata beda sama laki-laki? Yup, ada banyak faktor yang bikin kadar kolesterol perempuan unik, salah satunya hormon estrogen yang memengaruhi metabolisme lemak dalam tubuh.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang kolesterol pada perempuan. Mulai dari jenis kolesterol, pengaruh hormon, sampai kadar kolesterol normal yang ideal. Baca terus ya!

Baca Juga: [3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk](#)

Mengenal Kolesterol: Si Baik dan Si Jahat

TYPES OF CHOLESTEROL



Kolesterol itu sebenarnya lemak yang ada dalam darah dan sel-sel tubuh kita. Ada dua jenis kolesterol yang paling terkenal:

1. HDL (High-Density Lipoprotein): Kolesterol baik yang bantu buang kolesterol jahat dari pembuluh darah ke hati buat dihancurin. Semakin tinggi HDL, semakin baik buat tubuh.
2. LDL (Low-Density Lipoprotein): Kolesterol jahat yang kalau kebanyakan, bisa nempel di dinding arteri dan bikin aliran darah tersumbat. Ini nih penyebab utama penyakit jantung dan stroke.

Kenapa Kadar Kolesterol Perempuan Berbeda dengan Laki-laki?

Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki,
Yuk Intip Perbedaannya!



Baca Juga: [4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya](#)

Ternyata, kolesterol perempuan lebih rumit karena dipengaruhi hormon estrogen. Hormon ini bisa jadi “pelindung” alami perempuan terhadap kolesterol jahat, terutama sebelum menopause.

Menurut Medical News Today, perempuan usia produktif di bawah 55 tahun biasanya punya kadar LDL lebih rendah dan HDL lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini karena estrogen bantu meningkatkan kadar HDL sekaligus nurunin LDL.

Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaannya!

Saat siklus menstruasi berlangsung, kadar kolesterol perempuan juga bisa berubah-ubah. National Institutes of Health tahun 2010 bilang kalau kadar estrogen yang naik waktu ovulasi bikin HDL ikut meningkat dan LDL menurun. Trigliserida (jenis lemak darah lain) juga turun. Tapi begitu masuk fase menstruasi, kadar kolesterol total, HDL, dan trigliserida bisa turun drastis.

Hal menarik lainnya, sebelum menopause, estrogen juga dianggap berperan protektif terhadap penyakit jantung. Namun, setelah menopause, kadar estrogen turun drastis dan risiko kolesterol tinggi meningkat. Studi tahun 2019 menemukan bahwa kadar estrogen total nggak selalu berhubungan langsung sama kolesterol total.

Kadar Kolesterol Normal untuk Perempuan



Perempuan perlu banget cek kadar kolesterolnya secara rutin biar terhindar dari penyakit jantung dan komplikasi lainnya. Berikut standar kadar kolesterol normal menurut National Heart, Lung, and Blood Institute:

- Kolesterol Total: Kurang dari 200 mg/dL
- Kolesterol HDL (Baik): Minimal 60 mg/dL buat perlindungan optimal, kurang dari 40

Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki,
Yuk Intip Perbedaannya!

mg/dL termasuk risiko tinggi penyakit jantung.

- Kolesterol LDL (Jahat):
 - Kurang dari 100 mg/dL: Optimal
 - 100-129 mg/dL: Hampir Optimal
 - 130-159 mg/dL: Batas Tinggi
 - 160-189 mg/dL: Tinggi
 - 190 mg/dL ke atas: Sangat Tinggi

Cek Kolesterolmu Secara Berkala!

Buat mencegah risiko kolesterol tinggi, yuk cek kadar kolesterol secara rutin sesuai rekomendasi ini:

- Kurang dari 19 tahun: Setiap 5 tahun sekali (mulai usia 9-11 tahun)
- 20-54 tahun: Setiap 5 tahun sekali
- 55-65 tahun: Setiap 1-2 tahun sekali
- Lebih dari 65 tahun: Setiap tahun

Yuk, Mulai Peduli Kolesterolmu!

Jadi, buat cewek-cewek yang suka kalap makan makanan berlemak, yuk mulai lebih aware sama kolesterol! Mulai kontrol pola makan, rajin olahraga, dan rutin cek kadar kolesterol buat kesehatan jantung yang optimal.

Jangan biarkan kolesterol jahat mengintai tanpa kamu sadari. Yuk, sayangi tubuhmu mulai sekarang!



Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki,
Yuk Intip Perbedaannya!



Baca Selanjutnya
Rayakan Liburan Waktunya Indonesia Lebaran dengan Beda di de Braga by AROTEL