

Kendalikan Kolesterol, Lindungi Jantungmu

Hidup Sehat Dimulai dari Pola Makan & Gerak Aktif



Building an
Integrative
Sciences of
Medicine and
Islamic Modality



? APA ITU HIPERKOLESTEROLEMIA?

Hiperkolesterolemia adalah kondisi **kadar kolesterol darah melebihi normal**, terutama **LDL**, yang dapat menumpuk di pembuluh darah dan memicu **penyakit jantung**.



! TAHUKAH KAMU?

Kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko:



Penyakit
jantung koroner



Stroke



Aterosklerosis

⚙️ BAGAIMANA BISA TERJADI?



Faktor genetik/
keturunan

Konsumsi
lemak jenuh
& trans
berlebih

Merokok



Kurang
aktivitas fisik



Kurang
aktivitas fisik



Berat badan
berlebih



PILIH MAKANAN INI

- ✓ **S** Sayur & buah
- ✓ **E** Eat healthy (serat, ikan, kacang)
- ✓ **H** Hidup aktif = 30 menit/hari
- ✓ **A** Air putih cukup
- ✓ **T** Tes kolesterol rutin



Cegah sejak dini, jantung sehat sampai nanti
Kelompok 44

DPL H. Muhammad Amiruddin,
Lc., M. Pd.
NIPPPK: 197803172025211040
Elsa Sabrina
NIM. 230701110045
Abd. Hafid
NIM. 230703110182
Nur Aulia Rahma
NIM. 230703110183
Muhammad Thoriq Haikal
NIM. 230703110184
Mukhammad Arsyad Romadhon
NIM. 230703110185