

ABSTRAK

Merokok berdampak buruk terhadap penurunan kadar kolesterol baik High Density Lipoprotein (HDL) yang beresiko berbahaya terhadap pembuluh darah yang dapat menimbulkan penyumbatan pembuluh darah sehingga menimbulkan penyakit salah satunya adalah penyakit jantung koroner yang kini masih menempati peringkat tertinggi sebagai penyebab kematian. Rokok memiliki kandungan zat kimia berbahaya yang salah satunya adalah zat nikotin yang dapat menyebabkan peningkatan kolesterol jahat Low Density Lipoprotein (LDL) dan dapat menyebabkan penurunan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang disebut lemak baik karena mempunyai fungsi untuk mengangkut dan membersihkan lemak jahat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kadar HDL pada perokok pasien rawat inap di RSUD kota Subulussalam. Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien rawat inap di RSUD Kota Subulussalam. pemeriksaan kadar HDL dilakukan di laboratorium RSUD Kota Subulussalam. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 sampel diperiksa terdapat 2 orang (10 %) yang memiliki kadar HDL yang meningkat, 6 orang (30 %) yang memiliki kadar HDL yang normal, dan terdapat 12 orang yang memiliki kadar HDL yang menurun. Diharapkan kepada para perokok untuk tidak merokok. Beberapa hal yang dapat meningkatkan kadar HDL yaitu pasien harus menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Tingkatkan konsumsi buah-buahan. Meningkatkan kegiatan olahraga, minimal dilakukan 2-3x seminggu dan rutin mengontrol kadar HDL untuk menghindari terjadinya penyakit jantung koroner.

Kata kunci: kadar HDL, Perokok

ABSTRACT

Smoking has a negative impact on reducing levels of good cholesterol, High Density Lipoprotein (HDL), which is at risk of being dangerous to blood vessels which can cause blockage of blood vessels, causing disease, one of which is coronary heart disease, which is still ranked as the highest cause of death. Cigarettes contain harmful chemicals, one of which is nicotine which can cause an increase in bad cholesterol Low Density Lipoprotein (LDL) and can cause a decrease in levels of High Density Lipoprotein (HDL) which is called good fat because it has a function to transport and clean bad fats. The purpose of this study was to determine HDL levels in smokers of hospitalized patients in Subulussalam City Hospital. This study was descriptive. The population in this study were all inpatients at the Subulussalam City Hospital. HDL level examination was carried out in the laboratory of the Subulussalam City Hospital. Based on the results of this study, it showed that of the 20 samples examined there were 2 people (10%) who had increased HDL levels, 6 people (30%) had normal HDL levels, and there were 12 people who had decreased HDL levels. It is hoped that smokers will not smoke. Several things can increase HDL levels, namely patients must adopt a healthy lifestyle by consuming nutritious foods. Increase consumption of fruits. Increase sports activities, at least 2-3 times a week and regularly control HDL levels to avoid coronary heart disease.

Keywords: *HDL Levels, Smokers*

