Hasil Cek Kesehatan Jangan Hanya Disimpan, Ini Cara Membacanya



Pemeriksaan kesehatan membantu menemukan risiko penyakit sebelum gejalanya muncul. Namun, hasil pemeriksaan tidak cukup hanya dilihat lalu disimpan. Angka-angka tersebut perlu dipahami agar dapat ditindaklanjuti dengan tepat. Melalui program Cek Kesehatan Gratis, masyarakat dapat memperoleh pemeriksaan sesuai kelompok usia, antara lain tekanan darah, gula darah, fungsi ginjal, kesehatan mata, telinga, gigi, dan kesehatan jiwa. Program ini bertujuan mendeteksi faktor risiko serta penyakit sejak dini.

Berikut cara sederhana memahami beberapa hasil pemeriksaan yang umum ditemukan.

1. Tekanan Darah

Hasil tekanan darah ditulis dalam dua angka, misalnya 120/80 mmHg. Angka pertama menunjukkan tekanan saat jantung memompa darah, sedangkan angka kedua menunjukkan tekanan ketika jantung beristirahat di antara denyutan. Tekanan darah sebaiknya dijaga di sekitar atau di bawah 120/80 mmHg. Sementara itu, hipertensi dapat didiagnosis jika pengukuran pada dua hari berbeda secara konsisten menunjukkan angka 140/90 mmHg atau lebih.

Satu kali hasil tinggi belum tentu berarti hipertensi. Aktivitas fisik, stres, konsumsi kafein, rasa nyeri, atau kurang beristirahat sebelum pemeriksaan dapat memengaruhi hasil. Jika tekanan darah berulang kali tinggi, konsultasikan dengan dokter atau puskesmas meskipun tidak ada keluhan. Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal.

2. Gula Darah

Cara membaca gula darah bergantung pada jenis pemeriksaannya. Pada pemeriksaan gula darah

puasa, panduan umumnya adalah:

70–99 mg/dL: rentang normal

100–125 mg/dL: mengarah pada pradiabetes

126 mg/dL atau lebih: dapat mengarah pada diabetes dan perlu dikonfirmasi oleh tenaga kesehatan

Sementara itu, pemeriksaan HbA1c menggambarkan rata-rata kadar gula darah selama kurang lebih tiga bulan terakhir. Satu hasil gula darah yang tinggi belum selalu menjadi diagnosis diabetes. Dokter dapat menyarankan pemeriksaan ulang atau tes tambahan. Segera berkonsultasi jika gula darah tinggi disertai sering haus, sering buang air kecil, mudah lelah, berat badan turun tanpa sebab, penglihatan kabur, atau luka yang sulit sembuh.

3. Kolesterol

Hasil pemeriksaan kolesterol dapat mencakup kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida. Secara umum, kolesterol total di bawah 200 mg/dL digunakan sebagai sasaran awal. Namun, jangan hanya melihat kolesterol total. LDL yang tinggi dapat meningkatkan risiko penumpukan plak pada pembuluh darah, sedangkan HDL membantu membawa kolesterol kembali ke hati untuk diproses. Target kolesterol setiap orang dapat berbeda. Dokter akan mempertimbangkan usia, tekanan darah, diabetes, kebiasaan merokok, penyakit ginjal, serta riwayat penyakit jantung sebelum menentukan target yang sesuai.

4. Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh atau IMT digunakan untuk menilai kesesuaian berat dan tinggi badan.

Rumusnya:

IMT = berat badan (kg) ÷ tinggi badan^2 (m)

Sebagai contoh, berat 70 kg dengan tinggi 1,65 meter menghasilkan IMT sekitar 25,7 kg/m^2. Menurut klasifikasi umum, IMT di bawah 18,5 termasuk berat badan kurang, IMT 25 atau lebih menunjukkan berat badan berlebih, dan IMT 30 atau lebih termasuk obesitas. IMT merupakan alat skrining, bukan diagnosis. Hasilnya tetap perlu dilihat bersama lingkar perut, pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Interpretasi IMT juga memiliki keterbatasan pada atlet, ibu hamil, serta orang dengan penumpukan cairan tertentu.

Apa yang Perlu Dilakukan Setelahnya?

Setelah menerima hasil pemeriksaan:

Simpan hasil berdasarkan tanggal untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu.

Perhatikan angka di luar nilai rujukan, tetapi jangan langsung melakukan diagnosis sendiri.

Bandingkan dengan hasil sebelumnya untuk mengetahui apakah ada kecenderungan meningkat atau menurun.

Konsultasikan hasil tidak normal kepada dokter atau puskesmas.

Lakukan perubahan secara bertahap, seperti mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh,

berhenti merokok, serta rutin beraktivitas fisik.

Jika hasil pemeriksaan menunjukkan angka di atas normal, jangan mengabaikannya meskipun tubuh terasa sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan masyarakat mendatangi puskesmas atau fasilitas kesehatan untuk memperoleh penilaian lebih lanjut. Cek Kesehatan merupakan langkah awal. Manfaat sebenarnya muncul ketika hasilnya dipahami dan ditindaklanjuti dengan perubahan gaya hidup, pemantauan, atau pengobatan sesuai rekomendasi tenaga kesehatan.

Catatan: Artikel ini bersifat edukatif dan tidak menggantikan konsultasi, diagnosis, maupun pengobatan oleh dokter.

Referensi:
1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Cek Kesehatan Gratis, Biaya 0 Rupiah, 13 Februari 2025.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Menkes Dorong Pekerja Rutin Cek Kesehatan Gratis, 23 Juni 2026.
3. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Diabetes Bisa Dicegah! Yuk, Rajin Periksa Gula Darah, 20 Maret 2025.
4. World Health Organization, Hypertension, 25 September 2025.
5. World Health Organization, Body Mass Index.