



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

www.
kemkes
.go.id



CEK KESEHATAN SECARA RUTIN

Informasi berikut ini berguna
untuk deteksi faktor risiko
Penyakit Tidak Menular :

CEK TEKANAN DARAH

Tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.

**ANGKA HASIL
PEMERIKSAAN NORMAL
JIKA DIBAWAH
140/90mmHg**

CEK KADAR GULA DARAH

Cek kadar gula darah menunjukkan kadar gula dalam darah. Hasilnya membantu mendeteksi masalah diabetes

**HASIL TES NORMAL JIKA
KADAR GULA DALAM
DARAH KURANG DARI 100**

CEK LINGKAR PERUT ANDA

Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes

BATAS AMAN LINGKAR PERUT | PRIA : 90 CM
WANITA : 80 CM

CEK KOLESTEROL TOTAL

Cek kolesterol total biasanya terdiri dari:
- LDL (kolesterol "buruk").
- HDL (kolesterol "baik").
- Trigliserida (lemak yang dibawa dalam darah berasal dari makanan yang kita makan)

CEK ARUS PUNCAK ESPIRASI

Arus puncak ekspirasi adalah salah satu cek kesehatan dalam uji fungsi paru. Pengukuran ini biasa dilakukan pada penderita asma atau berbagai penyakit obstruktif lainnya untuk menilai kemampuan paru - paru

DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM

Cara yang paling umum untuk deteksi dini kanker leher rahim adalah dengan melakukan pilihan pemeriksaan berkala yaitu: **Test Pap smear** atau **test IVA**