

"Kenali Pentingnya Medical Check-Up: Investasi untuk Masa Depan yang Sehat"



Sebagian besar orang masih sangat jarang atau bahkan tak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala atau *medical check-up* (MCU). Banyak juga yang tidak menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan secara berkala sehingga tak jarang penyakit pada mereka baru ditemukan kondisi sudah parah atau bahkan sudah terlambat untuk dapat ditangani.

Medical check-up diperlukan oleh perempuan dan laki-laki, baik anak muda maupun orang lanjut usia. Orang yang terlihat sehat pun perlu melakukan *medical check-up*, terutama untuk memeriksa tingkat kesehatan serta kemungkinan adanya penyakit serius yang belum menunjukkan gejala. Secara umum, berikut ini bisa menjadi daftar hal-hal yang diperiksa melalui *medical check-up*.

Agenda Pemeriksaan Rutin

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan menyusun beberapa hal yang perlu dicek secara rutin oleh setiap orang. Beberapa di antaranya dapat Anda lakukan di rumah.

1. Berat dan tinggi badan

Untuk mendapat indeks massa tubuh sehingga diketahui apakah berat badan Anda ideal atau tidak.

2. Pemeriksaan Jantung

Pemeriksaan jantung yang sering dilakukan yaitu EKG (Elektrokardiogram). EKG dapat merekam aktifitas listrik jantung seseorang untuk mendeteksi berbagai kondisi seperti serangan jantung,

kelainan otot jantung, gangguan irama jantung, jantung koroner, dan sebagainya.

3. Tekanan darah

Tekanan darah dapat menjadi salah satu indikator kesehatan seseorang. Tekanan darah yang tinggi bisa jadi tanda dari berbagai penyakit seperti jantung, diabetes, kolesterol, maupun komplikasi lainnya. Tujuannya untuk mendeteksi risiko hipertensi, Normal bila di bawah 140/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah yang rendah bisa menjadi indikasi adanya gangguan pada saraf pusat atau kelainan pada jantung dan paru-paru. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah menjadi penting ketika melakukan mcu.

4. Kadar kolesterol dan gula darah

Pola makan yang tidak sehat sangat mempengaruhi kadar kolesterol dan gula darah seseorang. Berbagai makanan yang sering kita konsumsi berisiko meningkatkan kolesterol dan gula darah. Kelebihan kadar kolesterol dapat memicu gangguan kesehatan jantung dan berpotensi stroke. Adapun kelebihan kadar gula darah dapat memicu penyakit diabetes.

5. Pemeriksaan mata

Pemeriksaan mata berguna untuk mengetahui kualitas penglihatan seseorang. Mata sebagai salah satu organ vital manusia sangat penting untuk diperiksa kesehatannya secara rutin.

Medical Check Up disarankan untuk evaluasi kesehatan dan deteksi gangguan penyakit lebih lanjut, supaya tidak bertambah parah di kemudian hari. MCU juga menjadi peringatan agar Anda bisa lebih menjaga kesehatan dan menjadi langkah antisipasi yang efektif dalam mendeteksi risiko keberadaan penyakit di dalam tubuh. Lakukanlah secara rutin untuk mencegah perkembangan tingkat penyakit yang lebih parah di masa depan.

Referensi

Kemkes. (2022). *medical-check-up-perlu-mcu*.

Kemkes. (2024). *pentingnya-pemeriksaan-rutin*.

Mitra, & Keluarga. (2023). *medical-check-up-adalah*