

한국어 / Indonesian



아하! 건강검진 결과 이제 어렵지 않아요

# Aha! Sekarang Aku Bisa Memahami Hasil Tes Kesehatan!



외국인 근로자를 위한 건강검진 결과 안내서

## Panduan Pemeriksaan Kesehatan untuk Pekerja Asing



헬스 리터러시 연구소  
Better communication, Better health

## 들어가는 말

매년 받는 건강검진,  
결과지를 받아도 잘 보지 않게 됩니다.  
어려운 한국말 때문일까요?

이 책자는 외국인 근로자 여러분이  
자신의 건강검진 결과를 더 쉽고 정확하게  
이해할 수 있도록 도와드립니다.

QR코드를 찍으면  
관련 내용을 영상으로 볼 수 있습니다.

이제 안내서를 펴고,  
내 건강 상태를 천천히 확인해 봅시다.

## Pendahuluan

Setiap tahun, ketika menerima  
hasil dari pemeriksaan  
kesehatan, mungkin kita tidak  
terlalu memperhatikan hasilnya.  
Apakah hal ini terjadi karena  
bahasa Korea masih sulit untuk  
dipahami?

Buku panduan ini dibuat khusus  
untuk membantu para pekerja  
migran untuk memahami hasil  
pemeriksaan kesehatan dengan  
cara yang mudah dan jelas.

Pindai kode QR di bagian daftar  
isi untuk menonton video terkait.

Sekarang, mari kita buka buku  
panduan ini dan periksa kondisi  
kesehatan bersama-sama.

**| QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기**  
**| Pindai kode QR untuk menonton video yang**  
**berisi informasi kesehatan lebih lanjut.**



# 순서 Daftar isi



<b>1</b>	<b>Ringkasan Hasil Pemeriksaan Kesehatan 04</b> (검진 결과 전체 요약)	
<b>2</b>	<b>Obesitas (비만) – 체질량지수 Indeks Massa Tubuh (IMT)</b>	<b>06</b>
	<b>Obesitas (비만) – 허리둘레 (Ukuran Pinggang)</b>	<b>08</b>
<b>3</b>	<b>Pemeriksaan Pengelihatan (시력 검사)</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Pemeriksaan Pendengaran (청력 검사)</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Pemeriksaan Tekanan Darah (혈압 검사)</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Pemeriksaan Hemoglobin (혈색소 검사)</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Pemeriksaan Gula Darah Puasa (공복 혈당 검사)</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>Pemeriksaan Lemak Darah (혈액 지질 검사)</b>	<b>20</b>
<b>9</b>	<b>Pemeriksaan Fungsi Hati (간기능 검사)</b>	<b>24</b>
<b>10</b>	<b>Pemeriksaan Fungsi Ginjal (신장 기능 검사)</b>	<b>26</b>
<b>11</b>	<b>Pemeriksaan Rongten Dada (흉부 X-선 검사)</b>	<b>28</b>
<b>12</b>	<b>Pelajari Diabetes Lebih Lanjut 당뇨병 더 알아보기</b>	<b>30</b>
<b>13</b>	<b>Pelajari TBC Lebih Lanjut 결핵 더 알아보기</b>	<b>34</b>
<b>14</b>	<b>Pelajari Tekanan Darah Tinggi Lebih Lanjut 고혈압 더 알아보기</b>	<b>36</b>



# 검진 결과 전체 요약

일반 건강검진 결과는 아래의 5가지 항목으로 구분됩니다.  
한 사람에게 두 가지 이상 결과가 함께 나타날 수도 있습니다.



## 1 정상 A

건강 상태가 좋고 문제가 없습니다



## 2 정상 B (경계)

검진 결과는 건강에 이상이 없으나, 식사나 생활 습관을 잘 관리하여 앞으로 건강에 이상이 생기지 않도록 해야 합니다.



## 3 일반질환 의심

건강에 문제가 있을 수 있어서, 병원에서 더 정확하게 검사하고 치료를 받아야 합니다.



## 4 고혈압, 당뇨병 질환 의심 (확진 검사대상)

고혈압이나 당뇨병이 의심되어, 계속 치료하고 관리를 해야 합니다.



## 5 유질환자

이미 질환(고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 폐결핵)을 가지고 있는 상태입니다. 지속적으로 약을 드시고 건강 관리를 해야 합니다.





# Ringkasan Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pemeriksaan kesehatan dikategorikan ke dalam kelompok-kelompok berikut Hasil pemeriksaan bisa saja lebih dari satu.



## 1 Normal A (Baik)

Dalam kondisi sehat dan tidak ditemukan masalah kesehatan.



## 2 Normal B (Batas normal)

Ketika hasil pemeriksaan berada di batas normal, artinya kondisi kesehatan mendekati ambang batas yang bisa berisiko bagi kesehatan. Kebiasaan makan teratur dan gaya hidup sehat dapat membantu menjaga kesehatan.



## 3 Tidak Normal - Kemungkinan Ada Masalah Kesehatan

Hasil pemeriksaan menunjukkan kemungkinan adanya masalah kesehatan. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk pemeriksaan lanjutan dan penanganan yang tepat.



## 4 Tidak Normal (Kemungkinan tekanan darah tinggi atau diabetes)

Hasil ini menunjukkan potensi tekanan darah tinggi atau diabetes. Sebaiknya periksa lebih lanjut ke dokter dan lakukan kontrol kesehatan secara berkala.



## 5 Kondisi kesehatan yang sudah diketahui/terkonfirmasi

Merupakan kondisi ketika sudah mengetahui masalah kesehatan sebelumnya.. Kondisi ini bisa berupa tekanan darah tinggi, diabetes, kolesterol tinggi, atau TBC. Jangan lupa minum obat sesuai petunjuk dokter dan tetap jaga gaya hidup sehat setiap hari.



# 비만 - 체질량지수(BMI)

## ① 체질량지수(Body Mass Index)는 왜 잴까요?

체질량지수는 비만 여부를 알려줍니다. 체질량지수가 높으면 고혈압, 당뇨병, 심장혈관질환의 위험이 올라갑니다.

## ② 어떻게 구할까요?

자신의 몸무게(Kg)을 키의 제곱(m<sup>2</sup>)으로 나눈 값입니다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}}$$

나의 체질량지수는 어디에 해당할까요? 아래 그림을 보고 O 표시해보세요.

Silakan lihat tabel IMT lalu tandai di mana posisi Anda berada berdasarkan hasil perhitungan.

체질량지수에 따른 비만도 Tingkat IMT dan Apa Artinya

구분	Kategori	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	
저체중	Berat badan kurang	< 18.5	
정상	Normal	18.5 - 22.9	
과체중 (비만전단계)	Kelebihan berat badan	23.0 - 24.9	
1단계 비만	Obesitas 1	25.0 - 29.9	
2단계 비만	Obesitas 2	30.0 - 34.9	
3단계 비만 (고도 비만)	Obesitas 3	≥ 35	

# Obesitas - IMT

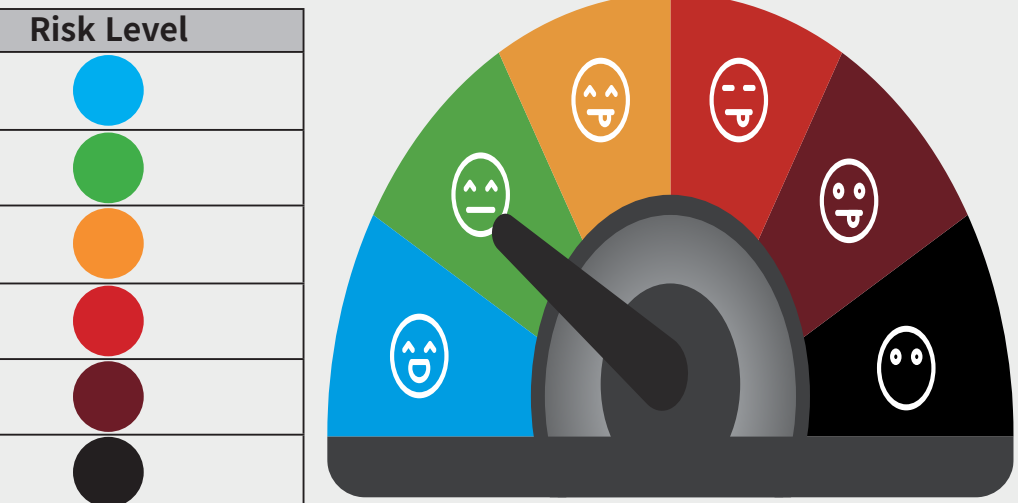
## 1 Kenapa perlu pemeriksaan IMT (Indeks Massa Tubuh)?

IMT adalah angka yang menunjukkan apakah seseorang kelebihan berat badan atau obesitas. Semakin tinggi IMT maka semakin besar pula risiko mengalami tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung.

## 2 Bagaimana cara menghitung IMT?

IMT dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) yang dikuadratkan.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$





# 비만 - 허리둘레

## ① 허리둘레는 왜 잴까요?

허리둘레를 재서 간접적으로 복부 비만이 있는지 알 수 있습니다.  
복부 비만은 허리둘레가 남자는 90cm 이상, 여자는 85cm 이상일 때를 말합니다. 복부 비만은 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.

## ② 허리둘레는 어떻게 알 수 있나요?

줄자를 사용해서 스스로 잴 수 있습니다.  
또는 바지에 적힌 허리 크기를 보면 대략 허리둘레를 알 수 있습니다.

## 예를 들어 설명해 드릴게요.

바지에 적힌 허리 사이즈는 보통 인치(inch) 단위로 허리둘레를 기준으로 합니다. 예를 들어 허리둘레가 90cm인 남성은 바지 사이즈는 35인치를 입습니다. 바지 사이즈가 35인치 이상이면 복부 비만일 수 있습니다.

그림을 보고 복부비만인지 확인해봅시다.

- 남자 90 cm 이상 (바지 치수 35 인치)
- 여자 85 cm 이상 (바지 치수 33 인치)



**QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기**



# Ukuran Lingkar Pinggang

## ① Kenapa perlu memeriksa lingkar pinggang?

Mengukur lingkar pinggang dapat menunjukkan adanya lemak perut atau tidak. Seseorang dianggap memiliki lemak perut jika lingkar pinggangnya 90 cm ke atas untuk laki-laki, atau 85 cm ke atas untuk perempuan. Lemak perut bisa berdampak buruk bagi kesehatan

## ② Bagaimana cara mengetahui ukuran lingkar pinggang?

Pengukuran paling akurat bisa dilakukan dengan menggunakan meteran kain atau juga bisa dilakukan dengan melihat label ukuran celana.

### Mari kita lihat contohnya.

Angka pada label celana menunjukkan ukuran lingkar pinggang dalam satuan inci. Sebagai contoh, jika lingkar pinggang sekitar 90 cm setara dengan ukuran celana 35 inci. Jika lingkar pinggang mencapai 90 cm atau lebih, ada kemungkinan tubuh menyimpan lemak perut.

**Yuk, kita cek apakah ada lemak di area perut.**



- Untuk laki-laki, lingkar pinggang 90 cm atau lebih (sekitar ukuran celana 35 inci).
- Untuk perempuan, lingkar pinggang 85 cm atau lebih (sekitar ukuran celana 33 inci).

**| Pindai kode QR untuk menonton video yang berisi informasi kesehatan lebih lanjut.**





# 시력 검사

## ① 시력 검사는 왜 할까요?

두 눈의 시력을 검사합니다. 눈이 잘 보이는지 시력이 나빠졌는지를 확인하는 것입니다.

## ② 어떻게 할까요?

검진 기관에 가면 시력표를 보고 몇 줄까지 보이는지를 검사합니다. 안경이나, 렌즈 없이 맨눈으로 검사합니다.



## ③ 결과는 어떻게 읽나요?

보통 시력이 0.7 이상이면 정상, 이보다 낮으면 시력이 떨어졌다고 생각합니다.

## ④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

만약 시력이 나쁘게 나오면 안과에 가서 정밀 검사를 받으셔야 합니다.

# Pemeriksaan Pengelihatan

## ① Kenapa perlu melakukan pemeriksaan pengelihatan?

Pemeriksaan ini bertujuan untuk memeriksa seberapa baik kemampuan melihat dengan kedua mata. Pemeriksaan ini membantu mengetahui apakah penglihatan masih normal atau mulai mengalami penurunan.

## ② Bagaimana pemeriksaan ini akan dilakukan?

Di fasilitas kesehatan, pemeriksaan akan dijalankan dengan cara membaca huruf pada bagan pengelihatan. Pemeriksaan ini dilakukan untuk melihat seberapa banyak baris yang bisa dibaca tanpa menggunakan kacamata atau lensa kontak.



## ③ Apa arti dari hasil tes?

0.7 atau lebih: Pengelihatan tergolong normal

Kurang dari 0.7: Pengelihatan mungkin mulai mengalami penurunan

## ④ Apa yang harus dilakukan selanjutnya?

Ketika hasil pemeriksaan penglihatan kurang baik, sebaiknya segera periksa lebih lanjut ke dokter mata untuk pemeriksaan yang lebih detail.



# 청력 검사

## ① 청력 검사는 왜 할까요?

청력 이상 유무를 알아보는 검사입니다.

## ② 어떻게 할까요?

검사는 조용한 방에서 이루어집니다,  
헤드폰을 쓰고 높은 소리와 낮은 소리를 듣게  
됩니다. 소리가 들리면 손을 들거나 버튼을  
누르도록 안내받습니다.



## ③ 결과는 어떻게 읽나요?

0-25dB 범위는 정상입니다.  
정상보다 높으면 청력에 문제가 있을 수 있어요.

## ④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

이비인후과에 가서 정밀 검사를 받아보세요.



# Pemeriksaan Pendengaran

## ① Kenapa perlu melakukan pemeriksaan pendengaran?

Pemeriksaan ini digunakan untuk memeriksa pendengaran dan mendeteksi apakah ada penurunan fungsi pendengaran.

## ② Seperti apa proses pemeriksaan ini?

Pemeriksaan pendengaran akan dilakukan di ruangan yang hening. Pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan headphone/penyuara telinga untuk mendengarkan suara dari frekuensi tinggi hingga ke rendah. Setiap kali mendengar suara, respon akan diberikan dengan mengangkat tangan atau menekan tombol sesuai instruksi.



## ③ Apa arti dari hasil tes ini?

0-25 dB: Pendengaran normal

Di atas 25 dB: Menunjukkan adanya kemungkinan penurunan pendengaran.

## ④ Apa langkah selanjutnya jika hasil pemeriksaan menunjukkan adanya masalah pada pendengaran?

Segera kunjungi klinik THT untuk pemeriksaan lebih lanjut jika mengalami gangguan pendengaran.



# 혈압 검사

## ① 혈압 검사는 왜 할까요?

혈압이 정상인지 높은지 확인하기 위해 합니다. 혈압은 피가 혈관 벽을 밀어내는 힘을 말합니다. 혈압은 mmHg 라는 단위로 측정합니다.

## ② 혈압은 무엇인가요?

혈압은 두 개의 숫자로 나타냅니다. 예를 들어 120/80 mmHg 와 같습니다.

- 위 숫자 (수축기 혈압)는 심장이 수축해서 뿜 때의 압력입니다.
- 아래 숫자 (이완기 혈압)는 심장이 박동 사이에 휴식을 취할 때의 압력입니다.

## ③ 정상 혈압은 어떻게 되나요?

120/80 mmHg 입니다.

높은 혈압이 120 보다 낮고, 낮은 혈압이 80 보다 낮은 경우입니다.

< 120

그리고

< 80

정상 혈압

# Pemeriksaan Tekanan Darah

## 1 Kenapa perlu periksa tekanan darah?

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengetahui apakah tekanan darah berada dalam batas normal atau mengalami kenaikan. Tekanan darah mengacu pada tekanan yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah. Tekanan darah diukur dalam satuan mmHg.

## 2 Apa itu tekanan darah?

Tekanan darah biasanya ditulis dengan dua angka, misalnya 120/80 mmHg.

- Angka bagian atas disebut juga sebagai tekanan sistolik yang menunjukkan besarnya tekanan saat jantung berdetak.
- Angka bagian bawah disebut juga sebagai tekanan diastolik yang menunjukkan tekanan saat jantung berada dalam fase istirahat diantara detakan jantung.

## 3 Berapa kisaran tekanan darah yang normal?

Tekanan darah dikatakan normal jika berada di bawah 120/80 mmHg. Artinya, angka bagian atas kurang dari 120 dan angka bagian bawah juga kurang dari 80.

< 120

dan

< 80

Tekanan  
darah  
normal



# 혈색소 검사

## ① 혈색소 검사는 왜 할까요?

혈색소 검사는 혈액 속에 혈색소(헤모글로빈)가 충분한지 확인하는 검사입니다. 이 검사를 하면 빈혈(혈색소 부족)이나 다른 건강 문제를 확인할 수 있습니다.

## ② 혈색소는 무엇일까요?

헤모글로빈은 핏속 적혈구에 있는 단백질입니다. 헤모글로빈에는 철분이 있어서 산소를 운반하는 역할을 합니다. 폐에서 산소를 받아서 몸 전체로 전달합니다. 혈색소가 정상보다 적으면 빈혈이라고 합니다.



## ③ 정상 범위는 어떻게 되나요?

혈액 내 정상 헤모글로빈 수치는 일반적으로 성별, 나이 및 전반적인 건강 상태에 따라 다릅니다.

일반 성인의 정상과 빈혈 의심 수치는 다음과 같습니다.



QR  
SCAN

남녀의 정상 혈색소 수치와 빈혈 기준 비교

구분	정상 수치	빈혈 의심
남자	13-16.5 g/dL	남자 13 g/dL 미만
여자	12-15.5 g/dL	여자 12 g/dL 미만

# Pemeriksaan hemoglobin

## ① Kenapa perlu melakukan pemeriksaan hemoglobin?

Pemeriksaan hemoglobin bertujuan untuk mengetahui apakah darah memiliki kadar hemoglobin yang cukup. Membantu mendeteksi anemia (kadar hemoglobin rendah) dan gangguan kesehatan lainnya.

## ② Apa itu hemoglobin?

Hemoglobin merupakan protein yang terdapat dalam sel darah merah. Di dalam hemoglobin terdapat zat besi yang berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Ketika kadar hemoglobin rendah, hal tersebut dapat menunjukkan kemungkinan anemia.



## ③ Berapa kadar hemoglobin yang normal?

Kadar hemoglobin yang normal biasanya bergantung pada usia, jenis kelamin dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Berikut adalah tabel kadar hemoglobin untuk orang dewasa sehat, termasuk batas normal dan batas yang dicurigai sebagai anemia.

Perbandingan Kadar Hemoglobin Normal dan Kriteria Anemia Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Normal	Kemungkinan anemia
Laki-laki	13-16.5 g/dL	Di bawah 13 g/dL
Perempuan	12-15.5 g/dL	Di bawah 12 g/dL



QR  
SCAN



# 공복 혈당 검사

## ① 공복 혈당 검사는 왜 할까요?

공복 혈당 검사는 당뇨병이 있는지 확인하기 위해 합니다.  
 이 검사는 8시간 이상 음식을 먹지 않은 상태에서 혈당을 측정합니다.  
 당뇨병 또는 당뇨병 전단계를 빨리 찾아낼 수 있도록 도와줍니다.

## ② 정상 범위는 어떻게 되나요?

검사 결과 공복 혈당 수치가 100mg/dL 미만이면 정상입니다.  
 검사 결과 혈당 수치가 100mg/dL 이상이면 당뇨병 전단계를 의심할 수 있습니다. 이때는 정확한 진단을 위해 추가 검사가 필요합니다. 이 경우, 경구당부하검사 (OGTT)라는 검사를 추가로 진행할 수 있습니다. 공복 혈당이 126mg/dL 이상 높게 나오면 당뇨병으로 진단합니다.

### 공복 혈당 기준과 당뇨병 위험 수준

#### Kadar gula darah puasa dan risiko diabetes

구분	공복 혈당	Kategori	Gula darah puasa	
정상	100 mg/dL 미만	normal	Di bawah 100 mg/dL	
전당뇨병	100-125 mg/dL	pradiabetes	100-125 mg/dL	
당뇨병	126 mg/dL 이상	diabetes	126 mg/dL or higher	

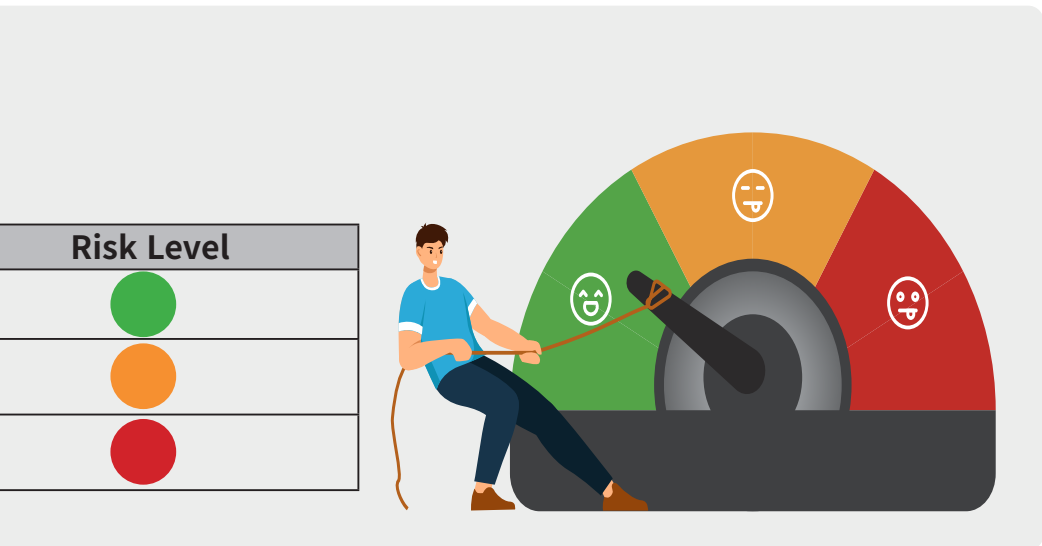
# Pemeriksaan Gula Darah Puasa

## ① Kenapa perlu memeriksa kadar gula darah saat puasa?

Tes ini bertujuan mendeteksi diabetes melalui pemeriksaan kadar gula darah setelah berpuasa. Pemeriksaan kadar gula darah dilakukan setelah berpuasa minimal 8 jam. Pemeriksaan ini membantu mendeteksi diabetes atau pradiabetes sejak dini.

## ② Berapa kisaran normalnya?

Kadar gula darah puasa dianggap normal jika berada di bawah 100 mg/dL. Jika kadar gula darah puasa berada di 100 mg/dL atau lebih, hal ini menunjukkan kemungkinan pradiabetes. Dalam kondisi ini, dokter akan melakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk memastikan hasil yang lebih akurat. Dokter akan menyarankan pemeriksaan lanjutan yang disebut sebagai tes toleransi glukosa oral (TTGO). Diabetes dapat didiagnosis jika kadar gula darah saat puasa mencapai 126 mg/dL atau bahkan lebih.





# 혈액 지질 검사

## ① 혈액 지질 검사는 왜 할까요?

혈액 지질 검사는 핏속에 지방(지질)이 얼마나 있는지 알아보는 검사입니다. 핏속에 지방이 너무 많으면 혈관이 좁아져서 심장병이나 뇌졸중(중풍)에 걸릴 위험이 커질 수 있습니다. 그래서 검사로 미리 확인하고 관리하는 것이 중요합니다.

지질 검사에서는 주로 총콜레스테롤, HDL(좋은 콜레스테롤), LDL(나쁜 콜레스테롤), 중성지방 4 가지를 봅니다.

### 총콜레스테롤

총콜레스테롤은 혈액 속의 모든 콜레스테롤을 모두 합한 수치입니다.

이 수치가 높으면 뇌졸중, 심장마비와 같은 병에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다.

보통 200mg/dL 을 넘으면 관리가 필요합니다.



### HDL-콜레스테롤

고밀도 콜레스테롤(HDL)은 좋은 콜레스테롤입니다.

몸에 필요 없는 콜레스테롤을 혈관에서 깨끗이 청소해주는 역할을 합니다.

이 수치는 높을수록 좋으며, 60mg/dL 이상이면 건강한 상태입니다.



# Pemeriksaan Lemak Darah

## 1 Kenapa perlu melakukan pemeriksaan lemak darah?

Pemeriksaan ini digunakan untuk memeriksa seberapa banyak kadar lemak(lipid) dalam darah. Tingginya kadar lemak dalam darah dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang meningkatkan risiko serangan jantung atau stroke. Oleh karena itu, penting untuk menjalani pemeriksaan dan mengelola kadar lemak sejak dini.

Ada empat hal utama yang diperiksa dalam pemeriksaan lemak darah:

- Kolesterol Total
- HDL – kolesterol “baik”
- LDL – kolesterol “jahat”
- Trigliserida – jenis lemak dalam darah

### Kolesterol Total

Kolesterol total menunjukkan total kadar kolesterol dalam darah dan mencakup sebagian dari kadar trigliserida. Jika angkanya semakin tinggi maka dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke atau serangan jantung. Ketika kadar kolesterol total di atas 200 mg/dL menandakan perlunya mengelola kolesterol dengan lebih serius.

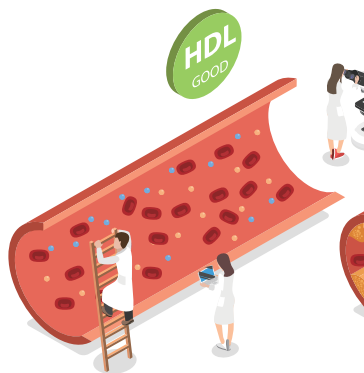


### HDL - Kolesterol

HDL adalah kolesterol “baik” Berfungsi untuk membantu membersihkan kelebihan kolesterol dari pembuluh darah. Semakin tinggi kadar HDL maka semakin baik juga fungsinya. Jika kadar HDL mencapai 60 mg/dL atau lebih, ini menunjukkan kondisi yang sehat.

## LDL-콜레스테롤

저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 합니다. LDL은 혈관에 지방을 쌓이게 만들어서 혈관을 막히게 할 수 있습니다. 수치가 높으면 고혈압, 심장병과 같은 위험이 커집니다. 보통 100mg/dL 미만으로 관리하는 것이 좋습니다.



## 중성 지방 (트리글리세라이드)

중성지방은 우리가 먹는 음식에 따라 달라질 수 있습니다. 기름진 음식을 많이 먹거나, 비만, 당뇨병 등이 있으면 높아질 수 있습니다. 중성지방이 너무 높으면 혈관에 염증이 생겨 심장병 위험이 올라갑니다. 정상 범위는 150 mg/dL입니다.

## ② 정상 범위는 어떻게 되나요?

지질 검사의 정상 범위는 다음과 같습니다. 이 중 HDL 콜레스테롤은 높은 것이 혈관 건강에 좋습니다.



지질 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
총 콜레스테롤	200mg/dL 미만
HDL 콜레스테롤	60mg/dL 이상
LDL 콜레스테롤	100mg/dL 미만
중성지방	150mg/dL 미만

혈액 속에 필요 이상으로 많은 지질 성분이 있으면 혈관 벽에 염증을 일으킵니다. 지질들이 혈액 속에 지나치게 많으면 '이상지질혈증'이라고 부릅니다. 이상지질혈증은 심장과 혈관에 안좋은 영향을 주기 때문에 반드시 관리가 필요합니다.



## LDL - kolesterol

LDL dikenal juga sebagai kolesterol “jahat” LDL dapat menyebabkan penumpukan lemak di pembuluh darah dan menyumbat alirannya. Kadar LDL yang tinggi dapat meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi dan penyakit jantung. Sebaiknya kadar LDL dijaga tetap di bawah 100 mg/dL.

## Trigliserida

Trigliserida merupakan jenis lemak yang berasal dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kebiasaan makan makanan berminyak, obesitas, dan diabetes dapat meningkatkan kadar trigliserida. Kadar trigliserida yang tinggi dapat membahayakan pembuluh darah dan jantung. Kadar trigliserida yang sehat adalah di bawah 150 mg/dL.

### ② Berapa kisaran normalnya?

Berikut ini adalah kisaran normal yang ditunjukkan melalui pemeriksaan lemak darah(lipid). Semakin tinggi kadar HDL maka semakin baik perlindungannya terhadap jantung dan pembuluh darah.

#### Rentang Normal untuk Tes Profil Lipid

Kategori	Kisaran Normal
Kolesterol Total	Kurang dari 200mg/dL
Kolesterol HDL	60mg/dL atau lebih
Kolesterol LDL	Kurang dari 100mg/dL
Trigliserida	Kurang dari 150mg/dL

Ketika kadar lemak (lipid) dalam darah terlalu tinggi, hal ini dapat menyebabkan peradangan di dinding pembuluh darah. Kondisi ini disebut dislipidemia. Dikarenakan kondisi ini dapat merusak jantung dan pembuluh darah maka penting untuk mengelolanya dengan baik.



# 간기능 검사

## ① 간기능은 왜 검사할까요?

간의 손상이나 이상 여부를 발견하고 평가하기 위해 시행하는 검사입니다.

간은 우리 몸에서 가장 큰 기관입니다.

간은 섭취한 음식을 영양소로 저장하고, 해로운 물질을 해독 처리합니다.

간에 이상이 있으면 AST, ALT, 감마-GTP 같은 수치가 올라갈 수 있습니다.

간염 바이러스, 알코올, 독성 물질 등은 간 건강을 위협하는 요인입니다.



## ② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 범위는 아래와 같습니다.

간기능 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
AST (GOT)	40 IU 이하
ALT (GPT)	40 IU 이하
감마 -GTP	남자 63 IU이하 여자 35 IU 이하

이 외에도 간 기능을 정확하게 알기 위해서는 여러 검사 결과를 함께 해석할 필요가 있습니다.



# Pemeriksaan Fungsi Hati

## ① Kenapa perlu melakukan pemeriksaan fungsi hati?

Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui apakah hati berfungsi normal atau mengalami gangguan. Hati adalah organ terbesar dalam tubuh manusia. Hati berfungsi untuk menyimpan nutrisi dari makanan serta membersihkan zat-zat berbahaya dari tubuh. Saat hati tidak dalam kondisi sehat, enzim hati seperti AST, ALT, dan gamma-GTP biasanya menunjukkan peningkatan. Konsumsi alkohol, paparan zat kimia berbahaya, serta infeksi virus seperti hepatitis dapat menyebabkan kerusakan hati.



## ② Apa arti hasil tes ini?

Kisaran normal ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

**Normal Range for Liver Function Test**

Kategori	Kisaran normal
AST (SGOT)	40 IU atau kurang
ALT(SGPT)	40 IU atau kurang
Gamma( $\gamma$ )-GTP	Laki-laki: 63 IU atau kurang Wanita: 35 IU atau kurang

Pemeriksaan fungsi hati yang akurat memerlukan analisis dari beberapa hasil pemeriksaan sekaligus, bukan hanya satu.



# 신장기능 검사

## 신장기능 검사는 왜 할까요?

소변과 피에서 각각 검사합니다. 소변의 요단백 검사와 혈액의 크레아티닌 검사를 통해 신장 질환을 조기에 발견하는 데 도움을 줍니다.

### ① 요단백은 무엇인가요?

보통 건강한 사람의 소변에는 단백질이 거의 없습니다. 요단백 검사는 소변에 단백질이 얼마나 있는지 확인하는 검사입니다. 소변에서 단백질이 나오면 신장(콩팥)이 제대로 작동하지 않는다는 뜻일 수 있습니다.

고혈압이나 당뇨병이 있으면 신장(콩팥)이 손상될 위험이 높아집니다. 이 때문에 소변으로 단백질이 빠져나올 수 있습니다. 소변을 볼 때 거품이 많이 생기면 단백뇨를 의심해 볼 수 있습니다.

## 결과는 어떻게 읽나요?

요단백 검사 결과: 음성 (-)이 정상입니다.



### ② 혈청 크레아티닌은 무엇인가요?

크레아티닌은 근육에서 만들어지는 노폐물로, 혈액 속에 쌓입니다.

건강한 신장(콩팥)은 혈액 속의 크레아티닌을 걸러내 소변으로 배출합니다.

신장 기능이 떨어지면 혈액 속 크레아티닌 수치가 올라갑니다.

## 정상범위는 어떻게 되나요?

0.5-1.5 mg/dL: 정상입니다.

# Pemeriksaan Fungsi Ginjal

## Kenapa perlu melakukan pemeriksaan fungsi ginjal?

Pemeriksaan dilakukan melalui sampel urin dan darah. Pemeriksaan protein dalam urin serta kadar kreatinin dalam darah berguna untuk menemukan gangguan ginjal pada tahap awal.

### ① Apa itu protein dalam urin?

Pada orang sehat, urin biasanya tidak mengandung protein atau hanya dalam jumlah sangat sedikit. Pemeriksaan ini bertujuan memeriksa apakah terdapat protein dalam urin. Ditemukannya protein dalam urin dapat menjadi tanda bahwa fungsi ginjal tidak dalam keadaan sehat. Tekanan darah tinggi atau diabetes dapat merusak fungsi ginjal. Akibatnya, bisa terjadi kebocoran protein ke dalam urin. Busa berlebih pada urin bisa mengindikasikan keberadaan protein dalam urin (proteinuria).

### Apa arti hasil tes ini?

Hasil tes protein urin: Negatif (-) menunjukkan kondisi normal.



### ② Pemeriksaan kreatinin dalam darah

Kreatinin merupakan zat sisa yang dihasilkan oleh otot saat bekerja. Pada kondisi normal, ginjal menyaring kreatinin dari darah dan mengeluarkannya melalui urin. Ketika ginjal tidak bekerja dengan baik, kreatinin akan menumpuk di dalam darah.

### Berapa kisaran normalnya?

0.5–1.5 mg/dL: Berada dalam batas normal





# 흉부 방사선 검사

## ① 흉부 방사선 검사는 왜 할까요?

흉부 X-ray 검사는 폐암, 폐결핵, 다른 폐 질환이 있는지 살펴보는 검사입니다.

## ② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 : 폐와 심장에 이상이 없습니다.

정상 아님 : 폐나 심장에 문제가 있을 수 있습니다.

이전 감염 흔적 : 과거에 앓았던 결핵 등으로 생긴 흉터나 석회화 등이 보일 수 있습니다. 치료가 필요하지 않을 수 있지만, 의사가 다시 한번 확인할 것입니다.



QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기





# Pemeriksaan Rontgen Dada

## ① Kenapa perlu melakukan rontgen dada?

Rontgen dada bisa membantu mendeteksi kanker paru, TBC, atau gangguan lain pada paru-paru.

## ② Apa arti hasil tes ini?

Normal: Tidak ada kelainan pada paru-paru dan jantung.

Tidak Normal: Kemungkinan ada masalah pada paru-paru atau jantung.

Bekas infeksi lama: Kemungkinan luka dari infeksi sebelumnya, seperti TBC. Pengobatan mungkin tidak diperlukan, namun perlu diperiksa oleh dokter.



**| Pindai kode QR untuk menonton video yang berisi informasi kesehatan lebih lanjut.**





# 당뇨병 더 알아보기

## 1 당뇨병은 무엇인가요?

당뇨병은 혈당이 너무 높아져 소변으로 당이 배출된다고 해서 붙여진 이름입니다. 우리가 음식을 먹으면 몸은 이를 포도당이라는 에너지로 바꿉니다.

인슐린은 췌장에서 나오는 호르몬입니다. 인슐린은 포도당이 세포 속으로 들어갈 수 있도록 열쇠와 같은 역할을 합니다. 당뇨병은 인슐린이 부족하거나 제대로 작동하지 않아 포도당이 세포 안으로 들어가지 못할 때 생깁니다.

이로 인해 혈액에 포도당이 쌓이게 되고, 혈당이 지나치게 높아지면 몸이 이를 모두 처리하지 못해 포도당이 소변으로 배출됩니다. 이렇게 혈당이 높은 상태를 당뇨병이라고 합니다.

인슐린, 포도당에게 세포의 문을 열어주세요!



# Pelajari Diabetes Lebih Lanjut

## ① Apa itu Diabetes Mellitus?

Istilah diabetes berasal dari kondisi gula darah yang tinggi dan membuat gula darah tersebut muncul dalam urin. Makanan yang kita konsumsi akan diubah tubuh menjadi gula darah dan berfungsi sebagai sumber energi. Insulin adalah hormon yang dihasilkan oleh pankreas. Berfungsi seperti kunci yang membuka pintu agar gula darah bisa masuk ke dalam sel. Diabetes muncul saat tubuh tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau ketika insulin tidak bekerja secara efektif. Akibatnya, gula darah akan tetap berada di dalam darah. Ketika kadar gula darah terlalu tinggi maka kelebihan gula darah tersebut akan dikeluarkan melalui urin. Kondisi meningkatnya kadar gula darah ini disebut juga sebagai diabetes.

*Insulin, ayo buka pintu sel untuk gula darah!*



## ② 당뇨병의 증상

혈당이 높아도 증상이 없는 경우가 많습니다. 그러나 다음과 같은 증상이 나타난다면 당뇨병을 의심해 볼 수 있습니다.

- 소변을 자주 봅니다.
- 물을 자주 마시게 됩니다.
- 음식을 많이 먹는데도 계속 배가 곱습니다.
- 갑자기 체중이 줄어듭니다.



이러한 증상이 있다면 건강검진 결과의 공복 혈당 수치를 다시 한번 확인해 보시기 바랍니다. 만약 혈당이 높다면 의사 선생님을 만나 상의하세요.

적극적으로 건강 관리를 하면 변화를 일으킬 수 있습니다.

**QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기**



## 2 Gejala diabetes

Gula darah bisa saja tinggi tanpa menunjukkan gejala apa pun. Namun, jika merasakan tanda-tanda berikut, penting untuk mempertimbangkan hal tersebut sebagai tanda diabetes.

- Sering buang air kecil
- Sering merasa sangat haus dan minum lebih banyak dari biasanya
- Tetap merasa lapar meskipun sudah makan dengan teratur
- Berat badan turun tanpa disengaja.



Jika merasakan gejala-gejala ini, penting untuk cek kembali hasil tes kesehatan terutama pada bagian kadar gula darah puasa. Jika hasil dari tes gula darah di atas normal, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter.

Menjaga kesehatan bisa membuat perbedaan yang jauh lebih besar dalam hidup.

**| Pindai kode QR untuk menonton video yang berisi informasi kesehatan lebih lanjut.**





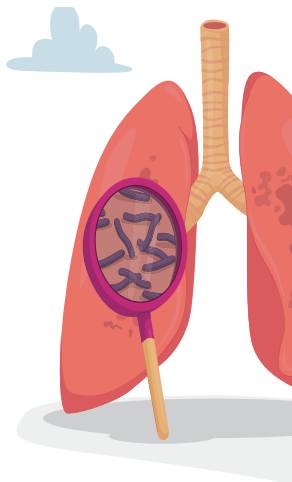
# 결핵 더 알아보기

## ① 결핵은 무엇인가요?

결핵은 결핵균이라는 세균에 감염되어 생기는 병입니다. 주로 폐에 생기지만, 몸의 다른 부위에도 병을 일으킬 수 있습니다.

폐나 목에 결핵이 있는 사람이 기침이나 재채기, 또는 말을 할 때 결핵균이 공기 중에 퍼집니다.

가까이에 있는 사람이 이 공기를 들이마시면 결핵에 걸릴 수 있습니다.



## ② 결핵의 증상

초기 결핵에는 증상이 없을 수도 있습니다.

주요 증상은 다음과 같습니다:

2주 이상 계속되는 기침, 미열, 잠잘 때 식은땀, 가슴 통증, 체중이 줄어듦, 심한 피로감이 느껴짐, 식욕이 없어짐, 기침할 때 피가 나옴(객혈)

## ③ 결핵의 예방

다음과 같은 올바른 기침 예절을 꼭 실천합니다.

- 기침할 땐 옷 소매로 입과 코를 가립니다.
- 기침 후에는 30초 이상 손을 씻습니다.

2주 이상 기침 또는 가래가 지속되면 결핵 검사를 받도록 병원이나 보건소를 방문합니다.



# Pelajari TBC Lebih Lanjut

## ① Apa itu Tuberkulosis (TBC)?

Tuberkulosis (TBC) adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri yang disebut *Mycobacterium tuberculosis*. TBC biasanya menyerang paru-paru, tetapi bisa juga menyerang bagian tubuh lainnya. Ketika seseorang yang mengidap TBC batuk, bersin, atau berbicara, bakteri TBC bisa menyebar melalui udara. TBC dapat menular saat kita menghirup udara yang mengandung bakteri penyebab TBC.



## ② Apa saja gejala TBC?

Terkadang penyakit TBC tidak memiliki gejala pada awalnya. Gejala utama TBC antara lain:

- Batuk selama lebih dari dua minggu
- Berkeringat di malam hari
- Penurunan berat badan
- Tidak memiliki nafsu makan
- Demam ringan
- Nyeri dada
- Merasa sangat lelah
- Batuk berdarah

## ③ Bagaimana cara mencegah TBC dalam kehidupan sehari-hari?

Selalu terapkan etika batuk yang baik, seperti:

- Tutupi mulut dan hidung dengan lengan baju saat batuk.
- Cuci tangan selama minimal 30 detik setelah batuk.

Segera lakukan pemeriksaan TBC jika mengalami batuk lebih dari dua minggu.



# 고혈압 더 알아보기

## ① 고혈압은 어떻게 진단하나요?

병원을 방문하여 안정을 취한 후  
적어도 2번 이상 혈압을 측정합니다.  
높은 혈압이 140mmHg 이상이거나,  
낮은 혈압이 90mmHg 이상일 경우  
고혈압으로 진단할 수 있습니다.



세부 고혈압의 진단 기준은 아래 표와 같습니다.

혈압 분류 기준 (Tingkat Tekanan Darah)

구분	높은 혈압		낮은 혈압
정상 혈압	< 120	그리고	< 80
주의 혈압	120-129	그리고	< 80
고혈압 전단계	130-139	또는	80-89
고혈압 1기	140-159	또는	90-99
고혈압 2기	≥ 160	또는	≥ 100

대한고혈압학회


(Berdasarkan pedoman tahun 2022 dari Korean Society of Hypertension terkait manajemen hipertensi)

고혈압의 합병증이 나타나기 전에는, 혈압을 재지 않으면 고혈압인지  
알기 어렵습니다. 그래서 침묵의 살인자라고 합니다.



# Pelajari Tekanan Darah Tinggi Lebih Lanjut

## 1 Bagaimana tekanan darah tinggi didiagnosis?



Ketika melakukan pemeriksaan di klinik atau rumah sakit, tekanan darah diukur setidaknya dua kali setelah pasien beristirahat beberapa menit sebelum pemeriksaan. Tekanan darah tinggi (hipertensi) didiagnosis jika tekanan sistolik (angka bagian atas) mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik (angka bawah) mencapai 90 mmHg atau lebih.

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan panduan rinci dalam mendiagnosis tekanan darah tinggi.

(mmHg)

Kategori	Sistolik (Nomor bagian atas)		Diastolik (Nomor bagian bawah)
Normal	Kurang dari 120	dan	Kurang dari 80
Diatas Normal	120-129	dan	80
Pre-Hipertensi	130-139	atau	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	atau	90-99
Hipertensi Tingkat 2	160 atau lebih	atau	100 atau lebih

Tekanan darah tinggi biasanya tidak menimbulkan gejala, sehingga disebut sebagai “silent killer/pembunuh senyap.” Kondisi ini sering tidak disadari tanpa pemeriksaan rutin.

## 고혈압의 위험 요인은 무엇일까요? (Apa faktor-faktor yang meningkatkan risikonya?)

### 조절가능 요인 Faktor yang dapat diubah



과도한 나트륨 섭취  
Asupan garam yang berlebihan



비만과 잘못된 식습관  
Obesitas dan diet yang tidak sehat



신체활동 부족  
Minimnya aktivitas fisik



과도한 음주  
Terlalu banyak minum alkohol



당뇨병  
Diabetes



흡연  
penggunaan tembakau

### 조절불가능한 요인 Fakor yang tidak dapat diubah



성별  
Jenis Kelamin



연령  
Umur



가족력  
Riwayat keluarga/  
genetik



민족성  
Etnis atau ras

## 고혈압을 예방 및 관리하려면?

- 혈압을 자주 확인하세요. 지하철역, 보건소와 같이 혈압을 측정할 수 있는 곳이 있다면 활용하세요.
- 의사가 알려준 대로 혈압약을 빼먹지 말고 드세요.
- 몸무게가 많이 나가면 줄이세요. 당신에게 적절한 몸무게를 확인하세요.
- 걷기와 같은 신체활동을 꾸준히 하세요.
- 짜게 먹지 마세요.
- 반드시 담배를 끊으세요.

## Bagaimana cara mengelola tekanan darah tinggi

- Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Saat ini, pemeriksaan bisa dilakukan di lokasi umum seperti stasiun bawah tanah atau puskesmas(pusat kesehatan masyarakat) setempat.
- Pastikan untuk mengonsumsi obat secara teratur sesuai dengan anjuran dokter.
- Bila perlu untuk menurunkan berat badan, usahakan mencapai berat badan sehat yang sesuai dengan kondisi tubuh
- Jaga aktivitas fisik dengan rutin berjalan kaki atau melakukan olahraga ringan secara teratur.
- Batasi konsumsi makanan yang mengandung banyak garam.
- berhenti merokok adalah salah satu langkah terbaik untuk memperbaiki kesehatan.

**I Pindai kode QR untuk menonton video yang berisi informasi kesehatan lebih lanjut.**



## 맺는 말 - 이주와 건강에 대해

---

이주는 새로운 기회와 경험을 줍니다.  
하지만 예상하지 못한 어려움도 있습니다.  
특히 건강 관리에 문제가 생길 수 있습니다.

많은 이주민이 한국에서 생활하며 체중이 달라졌다고 말합니다.  
자주 먹게 되는 음식이나 음식의 양, 먹는 시간이 들쭉날쭉할 수 있습니다.  
또한 앉아서 반복적인 일을 합니다.  
이 때문에 신체 활동이 줄어듭니다.  
새로운 문화를 배우는 과정에서 스트레스가 늘어날 수 있습니다.  
이런 변화들은 고혈압, 당뇨병, 비만과 같은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.  
그래서 주의가 필요합니다.

한국은 OECD 국가 중 결핵 발생률이 높은 편입니다.  
최근 결핵 발생률이 줄고 있습니다.  
하지만 여전히 관리가 필요한 감염병입니다.

건강 검진은 이러한 건강 문제를 일찍 발견할 수 있게 합니다.

건강검진 결과 설명서가 여러분이 건강에 더 많은 관심을 두도록  
돕기를 바랍니다.



## Penutup - Hubungan antara Migrasi dan Kesehatan

---

Migrasi sering kali menjadi awal dari peluang baru, namun juga bisa menghadirkan tantangan yang tak terduga seperti masalah kesehatan dan kesejahteraan. Banyak migran yang mengalami perubahan dalam pilihan makanan, rutinitas makan, dan jadwal makan setelah menetap di negara baru. Perubahan ini biasanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan dan kebiasaan setempat.

Selain itu, aktivitas harian yang sering melibatkan pekerjaan berulang dilakukan sembari duduk sehingga dapat mengurangi aktivitas fisik. Penyesuaian terhadap budaya baru juga dapat meningkatkan stres dan memengaruhi kesehatan. Perubahan gaya hidup ini bisa berisiko menyebabkan masalah kesehatan serius, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan obesitas. Oleh karena itu, penting bagi migran untuk beradaptasi dengan gaya hidup baru.

Korea Selatan merupakan salah satu negara dengan tingkat TBC tertinggi diantara negara-negara OECD (Organisasi untuk Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi) lainnya. Meskipun angka ini terus menurun, TBC tetap menjadi penyakit menular yang harus ditangani dengan serius dan hati-hati.

Pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan sejak dini. Kami berharap agar panduan hasil pemeriksaan kesehatan ini dapat membantu anda sekaligus agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan.





생각합니다.



모두가 건강한 그날까지



헬스 리터러시 연구소

Better communication, Better health

42400 대구광역시 남구 성당로 50길 33 대구대학교 대명동캠퍼스 간호대학

Email. kangsj@daegu.ac.kr    [www.healthliteracy.re.kr](http://www.healthliteracy.re.kr)