

No. MR	: PNK20260200057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: DEDI IRAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1983 / 43 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788288397		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 131/97 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit di leher belakang

KESIMPULAN

- IMT 23 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 80,1 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- VISUS OD 20/15 OS 20/20 (DALAM BATAS NORMAL)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN TROMBOSIT
- EKG NORMAL

No. MR	: PNK20260200057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: DEDI IRAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1983 / 43 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788288397		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Terapkan prinsip isi piringku yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260200057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: DEDI IRAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1983 / 43 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788288397		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter
- Pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.

No. MR	: PNK20260200057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: DEDI IRAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1983 / 43 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788288397		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan. Tekanan darah Bapak yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan visus dalam batas normal dan tidak buta warna sehingga Bapak disarankan untuk tetap menjaga kesehatan mata dan tetap rutin kontrol ke Dokter Spesialis Mata minimal 6 bulan-1 tahun sekali.
- Hasil pemeriksaan rekam jantung dalam batas normal. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran. Bila muncul gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, nyeri dada segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan trombosit Bapak mengalami peningkatan. Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Jika Bapak merasakan keluhan seperti lemas, hilang rasa pada tungkai, pendarahan seperti mimisan, segera datang ke fasilitas kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan leukosit Bapak mengalami sedikit peningkatan. Ini bisa terjadi karena adanya kondisi peradangan. Konsultasikan ke Dokter jika dirasakan keluhan.
- Untuk keluhan nyeri pada leher belakang, dapat disebabkan antara lain karena kelelahan, tegang otot, kurang istirahat, atau kondisi lainnya. Bapak dapat mengurangi nyeri dengan kompres hangat, istirahat yang cukup, mengubah posisi duduk (sering stretching), dan olahraga. Jika keluhan masih terus berlanjut, konsultasikan ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 6 bulan-1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260200057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: DEDI IRAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1983 / 43 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788288397		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow