

No. MR	: PNK20260200062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: NAZIEB	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1980 / 45 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285881381876		
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	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 3x sebulan
Riwayat Merokok	: 1 bungkus sehari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/77 mmHg
Nadi	: 58 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 54.5 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 21,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 72 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- EKG NORMAL
- VISUS ODS 20/20 (NORMAL)
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN TROMBOSIT

No. MR	: PNK20260200062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: NAZIEB	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1980 / 45 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285881381876		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENANGANI KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

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

No. MR	: PNK20260200062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: NAZIEB	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1980 / 45 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285881381876		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 status gizi Bapak masih dalam rentang normal. Namun, terdapat ketidakseimbangan profil lipid dalam darah Bapak, di mana hasil trigliserida, kolesterol total dan LDL meningkat, serta kolesterol baik (HDL) rendah. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.
- 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 seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang. Jika Bapak merasakan keluhan seperti lemas, hilang rasa pada tungkai, pendarahan seperti mimisan, segera datang ke fasilitas kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dalam jangka panjang.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan berkala dalam 6 bulan - 1 tahun sekali secara rutin agar Kesehatan Bapak dapat terpantau dengan baik. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi / Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260200062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: NAZIEB	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1980 / 45 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285881381876		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow