

No. MR	: PNK20260300010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 March 2026
Nama Pasien	: ANDRYANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Desember 1997 / 28 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6283866425924		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12220		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x/hari
Kebiasaan Olahraga	: jalan kaki 7KM
Riwayat Merokok	: Jarang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Jam 23.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/78 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 20,1 (NORMAL)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- PENURUNAN ERITROSIT, HEMOGLOBIN DAN HEMATOKRIT
- PENINGKATAN TROMBOSIT

No. MR	: PNK20260300010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 March 2026
Nama Pasien	: ANDRYANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Desember 1997 / 28 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6283866425924		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12220		

MEDICAL REPORT

SARAN

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)

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan Dokter agar hasilnya lebih tepat.

No. MR	: PNK20260300010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 March 2026
Nama Pasien	: ANDRYANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Desember 1997 / 28 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6283866425924		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12220		

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. 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 laboratorium menunjukkan Bapak mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan trombosit Bapak mengalami peningkatan (trombositosis) ringan. Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Jika mengalami keluhan seperti pendarahan, segera datang ke fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek Kesehatan rutin 1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260300010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 March 2026
Nama Pasien	: ANDRYANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Desember 1997 / 28 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6283866425924		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2,		
	GROGOL UTARA, KEC.		
	KEBAYORAN LAMA, KOTA		
	JAKARTA SELATAN, DAERAH		
	KHUSUS IBUKOTA JAKARTA		
	12220		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow