

|                    |                                                                                                                                                       |                            |                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300023                                                                                                                                      | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ARNO FAUZIE                                                                                                                                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                                                                | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Maret 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 10 Hari                                                                                                             |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6285691953090                                                                                                                                       |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. DOGOL NO.36, RT.3/RW.4,<br>KUNINGAN, KARET<br>KUNINGAN, KECAMATAN<br>SETIABUDI, KOTA JAKARTA<br>SELATAN, DAERAH KHUSUS<br>IBUKOTA JAKARTA 12940 |                            |                 |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Batuk - 1-3 Hari         |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : HIPERTENSI               |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : -                        |
| Konsumsi Obat Rutin       | : AMLODIPINE, CANDERSARTAN |
| Alergi                    | : TIDAK                    |
| Pola Makan                | : 1x                       |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jalan kaki rutin         |
| Riwayat Merokok           | : -                        |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                        |
| Puasa                     | : Tidak puasa              |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 138/99 mmHg                     |
| Nadi                     | : 100 x/menit                     |
| Napas                    | : 12 x/menit                      |
| Saturasi Oksigen         | : 95%                             |
| Suhu                     | : 36.0°                           |
| Berat Badan              | : 102 Kg                          |
| Tinggi Badan             | : 172 Cm                          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 34.5 / Obesitas                 |
| Lingkar Perut            | : 130 Cm                          |
| Pemeriksaan Fisik        | : Pilek dan batuk dari hari sabtu |

### KESIMPULAN

- IMT 34,5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 130 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN TROMBOSIT
- PENINGKATAN ASAM URAT

|                    |                                                                                                                                                       |                            |                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300023                                                                                                                                      | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ARNO FAUZIE                                                                                                                                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                                                                | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Maret 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 10 Hari                                                                                                             |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6285691953090                                                                                                                                       |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. DOGOL NO.36, RT.3/RW.4,<br>KUNINGAN, KARET<br>KUNINGAN, KECAMATAN<br>SETIABUDI, KOTA JAKARTA<br>SELATAN, DAERAH KHUSUS<br>IBUKOTA JAKARTA 12940 |                            |                 |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### IMT OBESITAS

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur

#### KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

#### PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.

|                    |                                                                                                                                                       |                            |                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300023                                                                                                                                      | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ARNO FAUZIE                                                                                                                                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                                                                | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Maret 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 10 Hari                                                                                                             |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6285691953090                                                                                                                                       |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. DOGOL NO.36, RT.3/RW.4,<br>KUNINGAN, KARET<br>KUNINGAN, KECAMATAN<br>SETIABUDI, KOTA JAKARTA<br>SELATAN, DAERAH KHUSUS<br>IBUKOTA JAKARTA 12940 |                            |                 |

### MEDICAL REPORT

#### SARAN

- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

#### 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.

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan dengan metabolisme tubuh Bapak. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

|                    |                                                                                                                                        |                            |                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300023                                                                                                                       | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ARNO FAUZIE                                                                                                                          | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                                                 | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Maret 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 10 Hari                                                                                              |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6285691953090                                                                                                                        |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. DOGOL NO.36, RT.3/RW.4, KUNINGAN, KARET KUNINGAN, KECAMATAN SETIABUDI, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12940 |                            |                 |

## MEDICAL REPORT

## CATATAN

- Kondisi tekanan darah Bapak masih harus terus dikontrol dengan baik untuk mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari, karena saat ini hasilnya masih belum terkontrol (138/99mmHg). Tekanan darah dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Bapak disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Bapak agar diberikan penyesuaian dosis serta penanganan yang sesuai kondisi Bapak. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan leukosit dan trombosit. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti adanya infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk menegaskan diagnosis serta penanganan yang tepat. Jika Bapak mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan batuk pilek yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk pilek terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.

|                    |                                                                                                                                                       |                            |                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300023                                                                                                                                      | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ARNO FAUZIE                                                                                                                                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                                                                | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Maret 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 10 Hari                                                                                                             |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6285691953090                                                                                                                                       |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. DOGOL NO.36, RT.3/RW.4,<br>KUNINGAN, KARET<br>KUNINGAN, KECAMATAN<br>SETIABUDI, KOTA JAKARTA<br>SELATAN, DAERAH KHUSUS<br>IBUKOTA JAKARTA 12940 |                            |                 |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dengan Dokter yang merawat Bapak. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.



Fenetta F A Masinambow