

No. MR	: PNK20260300025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 March 2026
Nama Pasien	: SINGEL PARMAN HUTABARAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1994 / 31 Tahun 5 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287787549973		
Alamat Pasien	: JL.PENJAMBON 2(KOSAN CARLIE) NO.5 RT 002 RRW 001 GAMBIR 3171		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ya, Terakhir sebulan yang lalu
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/81 mmHg
Nadi	: 60 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 86.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Demam, batuk berdahak sudah 1 minggu. Kalau batuk susah nafas, pinggang sakit kalau berdiri kadang suka sesak nafasnya semingguan.

KESIMPULAN

- IMT 24,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 86,2 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN BASOFIL DAN EUSINOFIL

No. MR	: PNK20260300025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 March 2026
Nama Pasien	: SINGEL PARMAN HUTABARAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1994 / 31 Tahun 5 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287787549973		
Alamat Pasien	: JL.PENJAMBON 2(KOSAN CARLIE) NO.5 RT 002 RRW 001 GAMBIR 3171		

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
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

No. MR	: PNK20260300025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 March 2026
Nama Pasien	: SINGEL PARMAN HUTABARAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1994 / 31 Tahun 5 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287787549973		
Alamat Pasien	: JL.PENJAMBON 2(KOSAN CARLIE) NO.5 RT 002 RRW 001 GAMBIR 3171		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan peningkatan kadar basofil dan eosinofil. Peningkatan ini umumnya berhubungan dengan kejadian alergi serta adanya kondisi peradangan, di mana saat ini berdasarkan anamnesis didapatkan bahwa dalam 1 minggu terakhir Bapak mengalami demam, batuk berdahak dan susah bernafas. Untuk keluhan tersebut, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, berkumur dengan cairan povidone iodine 1% 2 kali sehari, cuci hidung dengan NaCl 0,9% 3-4 kali sehari, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk 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. Pada Bapak terindikasi adanya keadaan alergi (hasil eosinofil tinggi), yang membuat gejalanya lebih memberat dan membutuhkan waktu lebih panjang untuk proses penyembuhan. Pada kondisi ini, penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut untuk mempercepat proses penyembuhan Bapak. Gejala-gejala batuk yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Dari hasil pemeriksaan tanda vital dan pemeriksaan fisik didapatkan masih dalam batas normal, sehingga untuk keluhan susah nafas yang Bapak rasakan kemungkinan besar karena adanya peradangan/iritasi/penumpukan lendir yang kental pada saluran nafas. Hal ini dapat diatasi dengan anjuran yang telah diberikan. Namun, jika keluhan tidak juga membaik atau sesak nafas dirasakan semakin memberat, atau disertai batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter kembali agar dapat ditangani lebih lanjut. Untuk saat ini, tetap lanjutkan obat yang diberikan oleh Dokter. Jangan menghentikan/mengganti dosis obat tanpa berkonsultasi dengan Dokter.
- Untuk keluhan nyeri di pinggang yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kekakuan otot, riwayat posisi duduk yang tidak ergonomis, kurangnya aktivitas fisik, gangguan dari fungsi organ seperti ginjal, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Usahakan untuk mengatur aktivitas terutama yang berhubungan dengan penggunaan otot area pinggang agar tidak terlalu diberikan beban berlebihan (overuse), mengatur posisi duduk dengan benar, melakukan peregangan ringan untuk mencegah kaku otot, serta perbanyak aktivitas fisik/olahraga yang sesuai dengan kondisi Bapak. Bapak juga dapat mengompres dengan air hangat untuk membantu mengurangi nyeri pinggang yang dialami. Jika keluhan tidak kunjung hilang, konsultasikan dengan Dokter di fasilitas Kesehatan terdekat.

No. MR	: PNK20260300025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 March 2026
Nama Pasien	: SINGEL PARMAN HUTABARAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1994 / 31 Tahun 5 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287787549973		
Alamat Pasien	: JL.PENJAMBON 2(KOSAN CARLIE) NO.5 RT 002 RRW 001 GAMBIR 3171		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten. Lakukan check-up kesehatan 1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow