

No. MR	: PNK20260300045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: KELVIN TUWIKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281387052449		
Alamat Pasien	: GREEN LAKE CITY, CLUSTER WEST EUROPE 10 NO.60		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	UDANG
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 5-6 kali, jogging, angkat beban dan crossfit.
Riwayat Merokok	:	Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 21.00, dan pagi ini minum kopi jam 7.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	112/73 mmHg
Nadi	:	72 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	54 Kg
Tinggi Badan	:	161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	20.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	67.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 20,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 67,9 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- ANEMIA
- TROMBOSITOSIS

No. MR	: PNK20260300045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: KELVIN TUWIKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387052449		
Alamat Pasien	: GREEN LAKE CITY, CLUSTER WEST EUROPE 10 NO.60		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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.

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	: PNK20260300045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: KELVIN TUWIKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387052449		
Alamat Pasien	: GREEN LAKE CITY, CLUSTER WEST EUROPE 10 NO.60		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total meningkat. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil pemeriksaan laboratorium mengindikasikan Bapak mengalami anemia. 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. Hasil trombosit Bapak juga mengalami sedikit peningkatan (trombositosis). Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau kondisi 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 penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat. Namun, jika Bapak mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan agar mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow