

No. MR	: PNK20260400066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AJIE PRAKASHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289944499		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes ,kolesterol, darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, olahraga jalan kaki
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang, sabtu minggu lalu
Puasa	: Puasa dari jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/95 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kesemutan di betis kanan dan kiri secara bergantian karena jongkok agak lama, pendengaran normal, penglihatan kalau malam kurang jelas

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN LEUKOSIT, TROMBOSIT DAN KREATININ
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AJIE PRAKASHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289944499		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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)

No. MR	: PNK20260400066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AJIE PRAKASHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289944499		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)

PENINGKATAN LEUKOSIT/LEUKOSITOSIS

- Leukosit sedikit meningkat ($11,11 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

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 dan 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.

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.

No. MR	: PNK20260400066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AJIE PRAKASHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289944499		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260400066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AJIE PRAKASHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289944499		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 136/95 mmHg (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Konsultasikan pada dokter untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 291 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Hal ini dapat berkaitan dengan keluhan kesemutan yang anda alami karena kadar kolesterol yang meningkat dalam darah dapat meningkatkan pembentukan plak di pembuluh darah (disebut aterosklerosis), sehingga aliran darah ke saraf menjadi berkurang akibatnya saraf tidak mendapat cukup oksigen dan nutrisi, lalu timbul sensasi kesemutan, baal, atau seperti ditusuk-tusuk. Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AJIE PRAKASHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289944499		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil namun Tn. Ajie Prakarsha tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan kolesterol, peningkatan tekanan darah, kreatinin, leukosit, trombosit dan overweight sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut karena anda memiliki riwayat penyakit hipertensi, kolesterol, dan diabetes pada keluarga.



dr. Putu Devie Sri Astari