

No. MR	: PNK20260400093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: AMIINULLOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Juli 1990 / 35 Tahun 9 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62819901007		
Alamat Pasien	: JL.SESKOAL NO.8 RT.008 RW.006		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	LUPA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu : punya gatal gatal di tubuh dan anak anak nya juga ngikut gatal gatal.
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak pernah
Riwayat Merokok	:	Tiap hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	04.00 subuh

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	114/81 mmHg
Nadi	:	82 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	37.3°
Berat Badan	:	54 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	20.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	74 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Pilek, badan ngilu, penglihatan minus kiri 10 kanan 3, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- IMT 20,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 74 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT

No. MR	: PNK20260400093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: AMIINULLOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Juli 1990 / 35 Tahun 9 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62819901007		
Alamat Pasien	: JL.SESKOAL NO.8 RT.008 RW.006		

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 7-8 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.

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 6 bulan - 1 tahun sekali per tahun, atau menurut petunjuk Dokter.

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	: PNK20260400093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: AMIINULLOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Juli 1990 / 35 Tahun 9 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 62819901007		
Alamat Pasien	: JL.SESKOAL NO.8 RT.008 RW.006		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi dan tanda-tanda vital Bapak masih masuk dalam rentang normal. Tetap lakukan pola hidup sehat agar Bapak tetap sehat dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.
- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan peningkatan leukosit ringan. Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu. Hasil ini berhubungan dengan kondisi Bapak yang saat ini sedang mengalami keluhan pilek dan badan ngilu. Kondisi ini dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, melakukan irigasi/cuci hidung dengan menggunakan NaCl, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar 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. Kondisi badan ngilu yang Bapak rasakan menjadi salah satu tanda sedang terjadinya peradangan/inflamasi. Jika keluhan tidak membaik dalam 1 minggu kedepan, sebaiknya konsultasikan dengan Dokter agar dapat diberikan penanganan 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 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