

|                    |                                             |                            |                              |
|--------------------|---------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400179                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 April 2026              |
| Nama Pasien        | : ARNOLD A E MASINAMBOW                     | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 April 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                      | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 Oktober 2001 / 24 Tahun 6 Bulan 1 Hari |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 628999424025                              |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : JL.MELAWAI I NO.2                         |                            |                              |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : DISPEPSIA                                  |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipersentensi dan diabetes                 |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 1-2x sehari                                |
| Kebiasaan Olahraga        | : Sebulan 1x                                 |
| Riwayat Merokok           | : Sehari 8 batang                            |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Terakhir bulan lalu                        |
| Puasa                     | : Terakhir 9 malam                           |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 108/65 mmHg                                  |
| Nadi                     | : 60 x/menit                                   |
| Napas                    | : 12 x/menit                                   |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                                          |
| Suhu                     | : 36.5°                                        |
| Berat Badan              | : 70 Kg                                        |
| Tinggi Badan             | : 170 Cm                                       |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 24.2 / Berat badan normal                    |
| Lingkar Perut            | : 82 Cm                                        |
| Pemeriksaan Fisik        | : Nyeri, flu dan baru opname Minggu lalu, gerd |

### KESIMPULAN

- IMT 24,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 82 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT

### 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).

|                    |                              |                            |                   |
|--------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260400179             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 April 2026   |
| Nama Pasien        | : ARNOLD A E MASINAMBOW      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Male                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 Oktober 2001 / 24 Tahun |                            | Masinambow        |
|                    | 6 Bulan 1 Hari               |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 628999424025               |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : JL.MELAWAI I NO.2          |                            |                   |

**MEDICAL REPORT****SARAN**

- 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.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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**

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Saudara dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudara.

**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi dan tanda-tanda vital Saudara masih masuk dalam rentang normal. Tetap lakukan pola hidup sehat agar Saudara 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 kemungkinan besar berhubungan dengan kondisi Saudara yang baru saja opname minggu lalu dan saat ini sedang mengalami keluhan flu. 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. Jika keluhan tidak membaik dalam 1 minggu kedepan, sebaiknya konsultasikan dengan Dokter agar dapat diberikan penanganan lebih lanjut.

|                    |                                             |                            |                              |
|--------------------|---------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400179                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 April 2026              |
| Nama Pasien        | : ARNOLD A E MASINAMBOW                     | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 April 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                      | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 Oktober 2001 / 24 Tahun 6 Bulan 1 Hari |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 628999424025                              |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : JL.MELAWAI I NO.2                         |                            |                              |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Untuk Riwayat Dispepsia yang Saudara alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani 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 Saudara, disarankan untuk cek kesehatan rutin 1 tahun sekali agar Kesehatan Saudara dapat terus terpantau dengan baik. Saudara dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow