

No. MR	: PNK20260500023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 May 2026
Nama Pasien	: ISLAH HUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Mei 1992 / 34 Tahun 0 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285882400109		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: SESAK / NAFAS BERAT DI MALAM HWRI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT SESAK
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3-4
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/110 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sesak nafas, berkerja di konveksi textil

KESIMPULAN

- IMT 26,6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN ERITROSIT, HEMOGLOBIN, DAN LEUKOSIT
- PENINGKATAN EUSINOFIL

No. MR	: PNK20260500023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 May 2026
Nama Pasien	: ISLAH HUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Mei 1992 / 34 Tahun 0 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285882400109		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki).
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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)
- 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.

No. MR	: PNK20260500023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 May 2026
Nama Pasien	: ISLAH HUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Mei 1992 / 34 Tahun 0 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285882400109		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN EUSINOFIL

- Eusinofil yang tinggi berhubungan dengan kondisi alergi
- Hindari pencetus yang dapat menyebabkan alergi muncul

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 40 tahun keatas, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol dalam darah Bapak. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Saat ini, tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (128/110mmHg). Pada dasarnya, tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Bapak disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.

No. MR	: PNK20260500023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 May 2026
Nama Pasien	: ISLAH HUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Mei 1992 / 34 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285882400109		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan kecenderungan peningkatan hemoglobin dan eritrosit. Hal ini dapat mengindikasikan beberapa kondisi, seperti adanya gangguan sumsum tulang, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Untuk hasil eusinofil yang meningkat mengindikasikan adanya reaksi alergi atau sensitivitas karena adanya peradangan pada organ tubuh tertentu. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Bapak dapat melakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi. Hasil leukosit Bapak juga mengalami peningkatan. Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan tepat sesuai dengan kondisi Bapak.
- Untuk keluhan sesak nafas yang Bapak alami, dengan adanya Riwayat bekerja di pabrik tekstil, kemungkinan dapat disebabkan karena Penyakit Akibat Kerja (PAK) akibat paparan dari bahan-bahan produksi yang terhirup dan masuk saluran pernapasan. Namun, kondisi sesak nafas yang Bapak alami ini juga dapat muncul akibat penyebab lain seperti adanya gangguan jantung atau kondisi bawaan seperti asma alergi, atau dari saluran pencernaan (lambung). Perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dan menyeluruh agar diagnosis dapat ditegakkan. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Kedokteran Okupasi (Sp.Ok) tempat Bapak bekerja (jika ada), atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Nantinya, akan ada kemungkinan Dokter untuk merujuk ke Spesialisasi lain seperti Spesialis Paru atau Spesialis Jantung berdasarkan hasil pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak. Jika ada keluhan sesak nafas yang memberat hingga mengganggu aktivitas, segera pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat dilakukan penanganan lebih lanjut oleh Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow