

No. MR	: PNK20260700006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 July 2026
Nama Pasien	: LEONARDUS TENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281296000798		
Alamat Pasien	: DUSUN FLAMBOYAN BLOK F 206 CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: EUTHYROX 100 MG GENERIK
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki setiap pagi
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/80 mmHg
Nadi	: 51 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 84 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 104.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Rawat inap jantung dan operasi tiroid tahun lalu, fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 104.4 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 130/80 MMHG
- BRADIKARDIA 51 X/MENIT
- PENINGKATAN TSH
- PENURUNAN FT4

No. MR	: PNK20260700006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 July 2026
Nama Pasien	: LEONARDUS TENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281296000798		
Alamat Pasien	: DUSUN FLAMBOYAN BLOK F 206 CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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)
- 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 - 9 jam / malam)

No. MR	: PNK20260700006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 July 2026
Nama Pasien	: LEONARDUS TENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281296000798		
Alamat Pasien	: DUSUN FLAMBOYAN BLOK F 206 CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN PENURUNAN FUNGSI TIROID

- Lakukan kontrol dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Endokrin Metabolik yang merawat anda untuk evaluasi keberhasilan terapi yang telah diberikan.
- Informasikan kepada dokter apabila terdapat obat lain yang dikonsumsi secara rutin, riwayat operasi saluran cerna, atau gangguan pencernaan yang dapat memengaruhi penyerapan levothyroxine (euthyrox yang saat ini dikonsumsi).
- Lakukan pemeriksaan ulang TSH dan FT4 sesuai anjuran dokter (umumnya 6-8 minggu setelah penyesuaian dosis).
- Tetap menerapkan pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik sesuai kemampuan, tidur yang cukup, dan menjaga berat badan ideal.
- Jangan menghentikan, mengganti atau mengubah dosis obat tiroid tanpa anjuran dokter spesialis yang merawat anda.
- Segera berkonsultasi apabila muncul keluhan seperti lemas berat, mengantuk berlebihan, pembengkakan yang semakin berat, sesak napas, atau penurunan kesadaran.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan Bapak Leonardus Theng mengalami bradikardia/penurunan denyut jantung yaitu Heart rate 51x/menit (normalnya 60-100x/menit) dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis, efek obat, gangguan irama jantung, gangguan hormon/elektrolit, penyakit ginjal, penyakit tiroid serta infeksi atau gangguan sistem saraf sehingga anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) yang telah merawat anda untuk evaluasi kondisi jantung anda karena anda memiliki riwayat penyakit jantung sebelumnya, serta disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG, Echocardiography, Cek Lab Tiroid dan Elektrolit bila diperlukan serta parameter pemeriksaan lainnya sesuai indikasi medis dan assesment dokter agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Segera konsultasikan ke IGD RS bila denyut jantung menetap lambat atau disertai keluhan seperti pusing, nyeri dada, sesak, atau berdebar hebat.

No. MR	: PNK20260700006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 July 2026
Nama Pasien	: LEONARDUS TENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281296000798		
Alamat Pasien	: DUSUN FLAMBOYAN BLOK F 206 CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan Bapak Leonardus Theng mengalami penurunan fungsi Tiroid, yaitu hasil TSHs >100 mIU/L dengan FT4 rendah 6,19 pmol/L sehingga anda disarankan untuk segera melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Onkologi Radiasi yang merawat anda untuk melakukan evaluasi keberhasilan terapi, kepatuhan yang perlu dievaluasi kembali, interaksi obat/makanan, atau kebutuhan penyesuaian dosis karena anda memiliki riwayat penyakit tiroid. Evaluasi oleh dokter yang merawat diperlukan untuk menentukan penyebab dan terapi selanjutnya.
- Tekanan darah Bapak Leonardus Theng mengalami peningkatan yaitu 130/80 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. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Beberapa cara untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu Baca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum, Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa, Memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.



dr. Putu Devie Sri Astari