

No. MR	: PNK20260700014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: AGUS DIANTON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Agustus 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281958090128		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: YAYASAN RUMAH ENERGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Setiap minggu bulu tangkis
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/100 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 60.7 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 82 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- RHONKI PADA SUARA PARU
- BUNYI JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2
- LEUKOSITOSIS/PENINGKATAN LEUKOSIT

SARAN

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter

No. MR	: PNK20260700014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: AGUS DIANTON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Agustus 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281958090128		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ($11,18 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok, nyeri berkemih, nyeri perut, diare dll)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkar perut.
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.

No. MR	: PNK20260700014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: AGUS DIANTON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Agustus 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281958090128		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali 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

- Tekanan darah Tn. Agus Dianton mengalami peningkatan yaitu 130/100 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter agar mencegah komplikasi seperti gangguan ginjal dan pembuluh darah, karena obat hipertensi bertujuan untuk melindungi organ vital dari kerusakan yang disebabkan tekanan darah yang tinggi terus menerus. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Karena Tn. Agus Dianton sudah terdiagnosis hipertensi dan minum obat rutin amlodipin namun tekanan darah anda belum mencapai target dan tekanan darah diastolik anda tinggi sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter yang rutin merawat anda untuk pertimbangan pemilihan regimen terapi dan penyesuaian dosis sesuai kondisi anda. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260700014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: AGUS DIANTON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Agustus 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281958090128		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan suara rhonki pada pemeriksaan suara paru. Temuan tersebut dapat mengarah pada kemungkinan adanya gangguan saluran pernapasan yang dapat terjadi akibat beberapa kondisi seperti alergi atau infeksi sehingga perlu evaluasi lebih lanjut ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mengkonfirmasi diagnosis dengan pemeriksaan lebih lanjut seperti rontgen dada/spriometri/pemeriksaan lain sesuai indikasi medis di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk mencegah risiko berkembang menjadi penyakit kronis.
- Untuk mempertahankan kesehatan disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.
- 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
- Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan pada Tn. Agus Dianton, didapatkan status gizi baik, tanda vital hipertensi stage 2, suara rhonki pada paru, fungsi ginjal dan hati dalam batas normal, kolesterol, gula darah dalam batas normal, dan terdapat peningkatan leukosit pada darah namun anda tidak mengalami keluhan sehingga Tn. Agus Dianton disarankan untuk melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat untuk evaluasi lebih lanjut agar kondisi anda dapat terkontrol dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari