

No. MR	: PNK20260800006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AGUS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1995 / 31 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282110878135		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: Sehari sebungkus 12/16 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir sebulan sebotol
Puasa	: Terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/75 mmHg
Nadi	: 53 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 63.2 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Matanya terasa buram, radang

KESIMPULAN

- IMT 22,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- DENYUT JANTUNG LAMBAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LIMFOSIT DAN TROMBOSIT, PENURUNAN NEUTROFIL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260800006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AGUS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1995 / 31 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282110878135		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x/minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL)

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 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

No. MR	: PNK20260800006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AGUS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1995 / 31 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282110878135		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun kadar kolesterol total dalam darah Bapak meningkat. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat dan mengurangi lemak jenuh sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan tanda vital ditemukan denyut jantung Bapak sedikit lambat di bawah normal. Umumnya, jika tidak ada keluhan yang mengganggu, kondisi ini masih dapat dikategorikan normal pada orang sehat. Namun jika Bapak mengalami keluhan seperti lemas, pingsan, pucat, berkeringat banyak, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan lebih lanjut oleh Dokter.
- Hasil hematologi menunjukkan trombosit Bapak mengalami peningkatan (trombositosis). Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau kondisi anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter terutama jika Bapak mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Hasil hematologi Bapak juga mengindikasikan adanya proses inflamasi atau peradangan karena nilai abnormal hitung jenis (limfosit dan neutrofil). Kondisi ini kemungkinan besar berhubungan dengan keluhan radang yang sedang Bapak alami. Segera lakukan pemeriksaan ke Fasilitas Kesehatan terutama jika didapatkan keluhan yang sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk keluhan mata buram yang Bapak alami, dapat terjadi karena beberapa hal seperti adanya kelainan refraksi, gangguan lainnya pada lensa mata seperti Katarak, peradangan mata, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Mata agar dapat dilakukan penegakkan diagnosis dan penanganan yang tepat.

No. MR	: PNK20260800006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AGUS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1995 / 31 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282110878135		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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 minimal 1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow