

|                    |                                           |                            |                   |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260800007                          | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 August 2026  |
| Nama Pasien        | : NUR ADITYA MAULIDA                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Male                                    | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15 Juni 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 26 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6285213430266                           |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : BPJS TK TANGGERANG SELATAN              |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |   |                                            |
|---------------------------|---|--------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : | Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : | TIDAK ADA                                  |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : | Tidak                                      |
| Konsumsi Obat Rutin       | : | TIDAK ADA                                  |
| Alergi                    | : | TIDAK ADA                                  |
| Pola Makan                | : | 2x                                         |
| Kebiasaan Olahraga        | : | 2x                                         |
| Riwayat Merokok           | : | 1 bungkus                                  |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : | Ada                                        |
| Puasa                     | : | 19.00 wib                                  |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |   |                           |
|--------------------------|---|---------------------------|
| Tekanan Darah            | : | 118/66 mmHg               |
| Nadi                     | : | 63 x/menit                |
| Napas                    | : | 14 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : | 98%                       |
| Suhu                     | : | 36.6°                     |
| Berat Badan              | : | 69.7 Kg                   |
| Tinggi Badan             | : | 168 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : | 24.7 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : | 78 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : | Alergi dingin             |

### KESIMPULAN

- IMT 24,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 78 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN NEUTROFIL
- PENINGKATAN HBA1C

|                    |                                           |                            |                   |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260800007                          | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 August 2026  |
| Nama Pasien        | : NUR ADITYA MAULIDA                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Male                                    | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15 Juni 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 26 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6285213430266                           |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : BPJS TK TANGGERANG SELATAN              |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### 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).
- 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.

#### KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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 nenas 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).

#### PENINGKATAN HBA1C

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

|                    |                                           |                            |                              |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800007                          | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 August 2026             |
| Nama Pasien        | : NUR ADITYA MAULIDA                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 August 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                    | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15 Juni 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 26 Hari |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 6285213430266                           |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : BPJS TK TANGGERANG SELATAN              |                            |                              |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### 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. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

### CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol tidak seimbang (Kolesterol LDL meningkat, HDL rendah). Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan memperbanyak konsumsi lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil pemeriksaan kadar HbA1C Bapak meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan sehat sesuai anjuran, serta lakukan kontrol secara rutin.
- Hasil hematologi Bapak mengindikasikan adanya proses inflamasi atau peradangan karena nilai leukosit dan neutrofil yang meningkat. Segera lakukan pemeriksaan ke Fasilitas Kesehatan terutama jika didapatkan keluhan yang sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 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 1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow