

No. MR	: PNK20260800088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: KELVIN SAMUEL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2001 / 24 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155477137		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LANTAI 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/76 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 57 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 76 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSITOSIS
- TROMBOSITOSIS
- HIPERKOLESTEROLEMIA

No. MR	: PNK20260800088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: KELVIN SAMUEL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2001 / 24 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155477137		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LANTAI 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 lingkaran 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.
- Berhenti/hindari asap rokok 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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.

No. MR	: PNK20260800088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: KELVIN SAMUEL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2001 / 24 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155477137		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LANTAI 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter dan pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

PENINGKATAN LEUKOSIT / LEUKOSITOSIS

- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260800088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: KELVIN SAMUEL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2001 / 24 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155477137		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LANTAI 1		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah lakukan Kelvin Samuel didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Lingkaran perut dalam batas normal, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan leukosit dan trombosit serta Hiperkolesterolemia namun anda tidak memiliki keluhan sehingga kondisi anda saat ini stabil, namun tetap disarankan untuk pemeriksaan dan evaluasi lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar penanganan bisa dilakukan dan penyebab Trombositosis dan Leukositosis bisa segera diatasi serta agar hiperkolesterolemia segera ditangani dengan obat kolesterol dan lakukan kontrol rutin.
- Hasil pemeriksaan Kelvin Samuel menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 267 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin kolesterol total minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan segera melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) dan pemeriksaan rutin setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Jika muncul keluhan demam, batuk, atau menggigil disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Konsultasikan pada Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari