

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: YAN NURYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Januari 1974 / 52 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2-3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Rutin tiap pagi jalan kaki
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	105/65 mmHg
Nadi	:	87 x/menit
Napas	:	16 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.1°
Berat Badan	:	71 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	89 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, minus dan plus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSITOSIS
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- URINALISIS ABNORMAL

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: YAN NURYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Januari 1974 / 52 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN LEUKOSIT/LEUKOSITOSIS

- Leukosit sedikit meningkat ($10,45 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- 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.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu apabila anda tidak memiliki alergi ikan.
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol jahat LDL.

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.

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: YAN NURYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Januari 1974 / 52 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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 Spesialis Mata.

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah Tn. Yan Nuryanto lakukan, saat ini Status Gizi anda baik, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru normal, dan kondisi anda tidak memiliki keluhan sehingga dikategorikan kondisi stabil namun anda memiliki hasil pemeriksaan peningkatan leukosit dalam darah dan urin, sehingga anda perlu memantau kondisi apabila muncul keluhan infeksi seperti demam, menggigil atau keluhan lainnya yang memberat maka disarankan melakukan konsultasi dengan Dokter di Fasilitas Kesehatan Terdekat agar kondisi anda dapat terkontrol dengan baik. Rutin cek Profil Lipid minimal 3 bulan sekali untuk memantau kadar kolesterol dalam tubuh agar terpantau dengan baik dan tidak menimbulkan plak penyumbatan pembuluh darah pada organ vital seperti jantung dan otak sebagai upaya awal Tn. Yan Nuryanto dalam melakukan pencegahan penyakit.

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: YAN NURYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Januari 1974 / 52 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Peningkatan Leukosit darah Tn. Yan Nuryanto dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Anda disarankan istirahat cukup dan mempertahankan pola hidup sehat serta rutin berolahraga.
- Hasil pemeriksaan urin Tn. Yan Nuryanto ditemukan adanya sel leukosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan area saluran kemih yaitu membersihkan area berkemih dengan air bersih dan hindari penggunaan sabun wangi karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Keringkan area berkemih setelah mandi atau buang air agar tidak lembap. Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih. Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau BAK berdarah serta demam.



dr. Putu Devie Sri Astari