

MAHKOTA MEDICAL CENTRE

No. 3, Mahkota Melaka, Jalan Merdeka, 75000 Melaka
Tel: +606 285 2999 | Fax: +606 281 0560
www.mahkotamedical.com | info@mahkotamedical.com

MEDICAL CHECK UP REPORT

Nama	: Nana	Merokok	: Tidak
Umur	: 61 tahun	Tinggi Badan	: 190.0 cm
Jenis Kelamin	: Perempuan	Berat Badan	: 50.0 kg
Hamil	: Tidak		
Konsumsi Alkohol	: Tidak	Tanggal Pemeriksaan	: 26/02/2025

Tanda Vital

Tekanan Darah

Hasil	140/90 (Hipertensi derajat 1)
Nilai Normal	90/60 - 120/80 mmHg
Rekomendasi	<p>Anda disarankan membatasi natrium hingga 1.500 mg per hari* serta mengurangi garam, makanan berpengawet, dan kafein jika sensitif. Konsumsi makanan bergizi kaya serat, biji-bijian, buah, sayur, dan produk susu rendah lemak. Lakukan olahraga ringan, seperti berjalan santai, yoga, atau senam lansia. Kelola stres, tidur cukup, dan pantau tekanan darah rutin. Jika gaya hidup tak cukup atau berisiko, dokter bisa meresepkan obat. Jika tekanan darah meningkat menjadi ≥ 160, segera cari bantuan medis.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapat rekomendasi ini karena asupan natrium yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dengan menarik lebih banyak cairan ke dalam pembuluh darah, sehingga meningkatkan beban kerja jantung. Membatasi natrium membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko berkembangnya hipertensi.</p>

Denyut Nadi

Hasil	110 (Takikardia)
Nilai Normal	60 - 100 bpm
Rekomendasi	<p>Anda disarankan berkonsultasi dengan dokter untuk menentukan pengobatan takikardia yang sesuai. Lansia lebih sensitif terhadap efek samping obat, sehingga dosis perlu disesuaikan. Beberapa cara mengatasi bisa berupa obat, terapi khusus*, atau tindakan medis* jika diperlukan. Hindari pemicu seperti stres dan kafein. Istirahat yang cukup, rutin cek kesehatan jantung dan terapkan pola hidup sehat untuk membantu menjaga detak jantung tetap stabil.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapatkan rekomendasi ini karena ada cara khusus untuk menenangkan detak jantung, seperti terapi khusus berupa latihan pernapasan, meditasi, atau terapi jantung. Dokter juga dapat melakukan tindakan medis seperti ablasi jantung untuk menghentikan sinyal listrik yang menyebabkan detak terlalu cepat atau memasang alat kecil seperti pacemaker untuk menjaga ritme jantung tetap stabil.</p>

Laju Pernafasan

Hasil	13 (Normal)
Nilai Normal	12 - 20 rpm
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk rutin berolahraga dan istirahat cukup. Hindari paparan debu dan bahan iritan lainnya seperti potongan rumput atau pollen bunga yang dapat memengaruhi saluran pernapasan. Jaga kebersihan lingkungan dan pastikan udara yang Anda hirup tetap bersih dan segar.</p>

Suhu

Hasil	38.0 (Demam)
Nilai Normal	36 - 37.5 °C
Rekomendasi	<p>Anda disarankan istirahat cukup, mandi atau kompres dengan air hangat, minum air putih secukupnya*, gunakan pakaian tipis, dan konsumsi obat penurun demam sesuai dosis yang dianjurkan. Konsultasikan ke dokter jika demam >2 hari atau muncul gejala serius, seperti diare, muntah, kejang, atau pingsan.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena lansia lebih rentan terhadap ketidakseimbangan cairan akibat penurunan fungsi ginjal dan perubahan respons rasa haus. Minum air secukupnya membantu menjaga hidrasi tubuh dan mencegah gangguan elektrolit yang memperburuk kondisi demam. Jika ada kondisi medis tertentu seperti gagal jantung kronis atau gangguan ginjal, konsultasikan dengan dokter untuk memastikan asupan cairan yang tepat.</p>

Indeks Massa Tubuh

Hasil	13.9 (Kekurangan berat badan tingkat berat)
Nilai Normal	18.5 - 25 kg/m ²
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk makan porsi kecil tetapi sering (5–6 kali sehari) dengan makanan padat kalori dan mudah dicerna, seperti alpukat, selai kacang, dan protein tinggi. Konsumsi smoothie atau milkshake bernutrisi, pilih camilan sehat seperti kacang atau buah kering. Lakukan latihan beban ringan* dengan pengawasan untuk menambah massa otot dan nafsu makan. Konsultasikan ke dokter untuk memeriksa kondisi medis penyebab kekurangan berat badan.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena latihan beban ringan dapat membantu meningkatkan massa otot, memperbaiki metabolisme, dan merangsang nafsu makan. Latihan seperti angkat beban ringan, jongkok, atau peregangan dengan karet elastis dapat dilakukan dengan pengawasan agar tetap aman dan efektif, terutama bagi lansia yang memiliki kondisi kesehatan tertentu.</p>

Pemeriksaan Laboratorium

Hemoglobin	
Hasil	19.0 (Tinggi)
Nilai Normal	12 - 16 g/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan meningkatkan asupan cairan*, menjaga pola hidup sehat (PHBS), dan melakukan pemeriksaan Hb secara berkala. Jika Hb tetap tinggi setelah 3 bulan, konsultasi ke dokter untuk evaluasi lebih lanjut.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapat rekomendasi ini karena lansia berisiko mengalami gangguan sirkulasi akibat darah yang lebih kental, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan. Meningkatkan asupan cairan membantu mengencerkan darah, sehingga aliran darah lebih lancar dan kadar Hb dapat kembali ke rentang normal.</p>

Eosinofil

Hasil	7.0 (Tinggi)
Nilai Normal	0 - 6 %
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk menentukan penyebab eosinofil tinggi melalui pemeriksaan medis. Pada lansia, eosinofil tinggi bisa terkait alergi, infeksi parasit, atau gangguan imun. Lakukan pemeriksaan imunoglobulin*, feses*, dan alergi*. Terapkan PHBS, hentikan obat pemicu peningkatan eosinophil jika perlu, dan lakukan pemantauan rutin.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapat rekomendasi ini karena eosinofil tinggi pada lansia dapat disebabkan oleh alergi, infeksi parasit, atau gangguan imun yang mungkin berkaitan dengan penyakit kronis. Pemeriksaan imunoglobulin membantu mendeteksi reaksi alergi, pemeriksaan feses dapat mengidentifikasi infeksi parasit, dan tes alergi membantu mengetahui pemicu spesifik. Pemeriksaan ini penting untuk memastikan penyebabnya dan menentukan penanganan yang tepat, terutama karena lansia lebih rentan terhadap komplikasi kesehatan.</p>

MCV

Hasil	120.0 (Makrositik)
Nilai Normal	80 - 100 fL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan mengonsumsi makanan tinggi B12 dan folat seperti daging, ikan, telur, dan sayuran hijau. Lansia berisiko kekurangan B12 akibat gangguan penyerapan, termasuk gastritis atrofi. Periksa kadar Hb, B12, dan folat. Jika Hb rendah, evaluasi kemungkinan anemia akibat penyakit kronis. Terapkan pola makan sehat, olahraga ringan, dan lakukan pemeriksaan rutin.</p>

Laju Endap Darah

Hasil	21 (Tinggi)
Nilai Normal	< 20 mm/jam
Rekomendasi	<p>Anda disarankan berkonsultasi dengan dokter* jika hasil LED tinggi. Terapkan pola hidup sehat, konsumsi makanan antiinflamasi, dan lakukan olahraga ringan. Periksa secara berkala selama 3 bulan, dan jika masih tinggi, lakukan evaluasi lebih lanjut ke dokter.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena LED tinggi pada lansia bisa disebabkan oleh infeksi, peradangan kronis, atau penyakit autoimun yang lebih sering terjadi seiring bertambahnya usia. Berkonsultasi dengan dokter penting untuk menentukan penyebabnya, mencegah komplikasi, dan memastikan penanganan yang tepat sesuai kondisi kesehatan lansia. Tanpa evaluasi medis, penyakit yang mendasari bisa berkembang tanpa disadari.</p>

Asam Urat

Hasil	3.4 (Normal)
Nilai Normal	2.3 - 6.6 mg/dL
Rekomendasi	<p>Tetap pertahankan pola makan bergizi seimbang dan rutin berolahraga ringan, seperti berjalan kaki, setidaknya 30 menit setiap hari. Kelola stres dengan meditasi atau latihan pernapasan, serta pastikan istirahat dan tidur yang cukup.</p>

Glukosa

Hasil	70.0 (Normal)
Nilai Normal	70 - 100 mg/dL
Rekomendasi	Anda direkomendasikan untuk mempertahankan pola makan seimbang dengan karbohidrat kompleks, protein, dan lemak sehat. Jaga berat badan ideal, rutin berolahraga sesuai kemampuan, serta tidur cukup 6-8 jam. Hindari makanan ultra-proses dan tinggi gula. Lakukan pemeriksaan gula darah secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan dan mencegah gangguan metabolisme.

Kolesterol Total

Hasil	210.0 (Borderline)
Nilai Normal	< 200 mg/dL
Rekomendasi	Anda disarankan mengonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, pisang, oat, susu kedelai, wortel, terong, okra, dan lobak. Pilih lemak tak jenuh, konsumsi ikan atau protein nabati (tahu/tempe), dan batasi daging merah. Hindari lemak trans dari gorengan, junk food, serta camilan kemasan. Jaga pola makan seimbang, olahraga ringan seperti jalan kaki 30 menit 5 kali seminggu, kelola stres, tidur cukup, rutin tes kolesterol, dan konsumsi obat sesuai arahan dokter.

Trigliserida

Hasil	30.0 (Rendah)
Nilai Normal	40 - 160 mg/dL
Rekomendasi	<p>Pertahankan pola hidup sehat dengan menghindari makanan ultra-proses dan tinggi pengawet. Konsumsi buah, sayur, lemak baik (minyak zaitun, kacang-kacangan), serta protein mudah dicerna seperti ikan, tahu, dan tempe. Jaga berat badan ideal, minum cukup air, dan lakukan aktivitas ringan seperti jalan santai. Jika trigliserida tetap rendah, konsultasikan ke dokter untuk menyingkirkan kemungkinan gangguan medis, seperti hipertiroid *, malabsorpsi*, atau efek samping obat*.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</p> <p>Anda mendapatkan rekomendasi ini karena kadar trigliserida yang rendah dapat disebabkan oleh beberapa kondisi medis yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada lansia. Berikut penjelasan mengenai pengaruh masing-masing kondisi terhadap kadar trigliserida dalam tubuh:</p> <ul style="list-style-type: none">• **Hipertiroidisme**: Kelenjar tiroid yang terlalu aktif meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga lemak dan nutrisi lainnya lebih cepat diolah. Akibatnya, kadar trigliserida dalam darah dapat menurun.• **Malabsorpsi**: Gangguan penyerapan nutrisi di usus menyebabkan tubuh tidak mendapatkan asupan lemak yang cukup dari makanan. Hal ini mengakibatkan penurunan kadar trigliserida dalam darah.• **Efek samping obat**: Beberapa obat, seperti fibrat atau asam nikotinat, dirancang untuk menurunkan kadar lemak dalam darah. Penggunaan obat-obatan ini dapat menyebabkan penurunan kadar trigliserida. <p>Pada lansia, penurunan kadar trigliserida perlu diperhatikan karena dapat menjadi indikator adanya masalah kesehatan yang mendasarinya. Oleh karena itu, penting untuk berkonsultasi dengan dokter guna mendapatkan evaluasi dan penanganan yang tepat.</p>

HDL

Hasil	80 (Tinggi)
Nilai Normal	30 - 70 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat dan melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau peregangan. Jika kadar HDL terlalu tinggi secara abnormal, konsultasikan dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut, terutama jika disertai faktor risiko lain seperti penyakit jantung atau gangguan metabolik.</p>

LDL

Hasil	170 (Tinggi)
Nilai Normal	< 130 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan menghindari makanan tinggi kolesterol, serta membatasi gula dan garam karena risiko tekanan darah tinggi. Konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur, buah, dan biji-bijian, serta lemak sehat dari minyak zaitun dan kacang-kacangan. Lakukan olahraga ringan sesuai kondisi tubuh. Lakukan pemantauan rutin dan konsultasi dokter*.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena kadar LDL yang tinggi berisiko menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah. Konsultasi dokter diperlukan untuk menilai kondisi, menentukan penanganan yang tepat, dan mengidentifikasi faktor risiko lain seperti hipertensi atau diabetes. Dengan pemantauan rutin, risiko komplikasi dapat dicegah.</p>