

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	: Ya
Umur	: 31 tahun	Tinggi Badan	: 190.0 cm
Jenis Kelamin	: Laki-laki	Berat Badan	: 50.0 kg
Konsumsi Alkohol	: Ya	Tanggal Pemeriksaan	: 18/02/2025

Tanda Vital

Tekanan Darah

Hasil	121/82 (Pra-hipertensi)
Nilai Normal	90/60 - 120/80 mmHg
Rekomendasi	<p>Anda disarankan membatasi natrium 1.500–2.300 mg per hari*, serta mengurangi garam, makanan berpengawet, dan kafein jika sensitif. Konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya serat, biji-bijian, buah, sayur, dan produk susu rendah lemak. Rutin berolahraga, seperti berjalan kaki atau jogging. Kelola stres dan tidur 7–9 jam per hari untuk kesehatan optimal. Batasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok untuk mengurangi risiko hipertensi.</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	50 (Bradikardia)
Nilai Normal	60 - 100 bpm
Rekomendasi	<p>Anda disarankan berkonsultasi dengan dokter jika bradikardia parah atau berkepanjangan. Penanganan disesuaikan dengan penyebab dan tingkat keparahan, termasuk terapi kondisi* yang mendasari, perubahan obat*, atau pemasangan alat pacu jantung*. Berhenti merokok, batasi atau hindari alkohol, dan lakukan pemeriksaan rutin untuk mencegah serta mengatasi bradikardia.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapat rekomendasi ini karena detak jantung yang terlalu lambat bisa disebabkan oleh penyakit, efek samping obat, atau gangguan jantung.</p> <ul style="list-style-type: none">• Jika penyebabnya adalah gangguan hormon atau ketidakseimbangan mineral, dokter akan mengobatinya terlebih dahulu.• Jika dipicu oleh obat tertentu, dosis bisa disesuaikan atau diganti.• Jika bradikardia sudah parah dan menyebabkan pingsan atau tubuh lemas terus-menerus, dokter mungkin merekomendasikan alat bantu untuk menstabilkan detak jantung.

Laju Pernafasan

Hasil	13 (Normal)
Nilai Normal	12 - 20 rpm
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk rutin berolahraga dan istirahat cukup. Hindari paparan debu, alga, 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. Jika merokok atau mengonsumsi alkohol, batasi atau hentikan untuk menjaga kesehatan paru-paru dan fungsi pernapasan.</p>

Suhu

Hasil	38.0 (Panas)
Nilai Normal	36 - 37.5 °C
Rekomendasi	<p>Anda disarankan istirahat cukup, mandi atau kompres dengan air hangat, perbanyak minum air putih*, gunakan pakaian tipis, dan konsumsi obat penurun demam sesuai dosis yang dianjurkan. Hindari rokok dan alkohol. Konsultasikan ke dokter jika demam >3 hari atau muncul gejala serius, seperti diare, muntah, kejang, atau pingsan.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena minum air putih yang cukup membantu menurunkan suhu tubuh dengan meningkatkan keringat, yang berfungsi sebagai mekanisme pendinginan alami. Hidrasi yang baik juga mencegah dehidrasi akibat demam tinggi dan mendukung proses pemulihan tubuh.</p>

Indeks Massa Tubuh

Hasil	13.9 (Kekurangan berat badan tingkat berat)
Nilai Normal	18.5 - 25 kg/m ²
Rekomendasi	<p>Anda disarankan makan porsi kecil (5-6 kali sehari) dengan makanan bergizi seperti karbohidrat kompleks, lemak sehat, protein, kacang, daging, dan produk susu full-fat. Konsumsi smoothie atau milkshake bernutrisi, hindari minum sebelum makan, dan pilih camilan sehat. Lakukan latihan kekuatan* untuk menambah massa otot dan nafsu makan. Segera konsultasikan ke dokter untuk evaluasi kondisi medis yang mungkin menyebabkan berat badan rendah. Berhenti merokok dan kurangi konsumsi alkohol untuk mendukung pemulihan berat badan.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</p> <p>Anda mendapatkan rekomendasi ini karena latihan kekuatan dapat membantu meningkatkan massa otot dan merangsang nafsu makan. Latihan seperti angkat beban ringan, push-up, atau squat membantu tubuh membentuk otot, yang pada gilirannya dapat meningkatkan berat badan secara sehat. Selain itu, aktivitas ini juga bisa meningkatkan metabolisme dan membuat Anda merasa lebih lapar, sehingga lebih mudah memenuhi kebutuhan nutrisi harian.</p>

Pemeriksaan Laboratorium

Hemoglobin

Hasil	19.0 (Tinggi)
Nilai Normal	13 - 18 g/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan meningkatkan asupan cairan untuk membantu menjaga keseimbangan darah, menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan melakukan pemeriksaan Hb secara teratur selama 3 bulan. Hindari rokok dan alkohol. Jika kadar Hb tetap tinggi setelah 3 bulan, segera konsultasi ke dokter*.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapat rekomendasi ini karena Hb tinggi pada orang dewasa dapat disebabkan oleh produksi berlebihan di sumsum tulang atau kondisi medis lainnya, seperti dehidrasi, gangguan paru-paru, atau kelainan darah.</p>

Eosinofil

Hasil	7.0 (Abnormal)
Nilai Normal	0 - 6 %
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk menentukan penyebab eosinofil tinggi melalui pemeriksaan medis, termasuk tes imunoglobulin*, feses*, dan alergi*. Jika disebabkan oleh alergi atau infeksi parasit, hindari pemicunya dan konsumsi obat sesuai anjuran dokter. Kurangi merokok & alkohol. Terapkan PHBS, hentikan obat pemicu jika perlu, dan lakukan pemantauan rutin.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapat rekomendasi ini karena eosinofil tinggi dapat disebabkan oleh alergi, infeksi parasit, atau gangguan imun. Pemeriksaan imunoglobulin membantu mendeteksi reaksi alergi, pemeriksaan feses berguna untuk mengidentifikasi infeksi parasit, dan tes alergi membantu mengetahui pemicu spesifik. Pemeriksaan ini penting untuk menentukan penyebab pasti dan memastikan pengobatan yang sesuai.</p>

MCV

Hasil	120.0 (Makrositik)
Nilai Normal	80 - 100 fL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan mengonsumsi makanan kaya zat besi, B12, dan folat, seperti daging merah, bayam, dan kacang-kacangan. Jika perlu, gunakan suplemen sesuai anjuran dokter. Hindari teh/kopi setelah makan agar penyerapan zat besi optimal. Periksa Hb, zat besi, ferritin, dan B12. Jika Hb rendah, evaluasi penyakit lambung yang bisa menyebabkan anemia makrositik. Terapkan pola makan sehat, olahraga, dan pemeriksaan rutin. Batasi alkohol dan rokok karena dapat mengganggu penyerapan zat besi.</p>

Laju Endap Darah

Hasil	21 (Tinggi)
Nilai Normal	< 15 mm/jam
Rekomendasi	<p>Anda disarankan berkonsultasi dengan dokter* untuk evaluasi lebih lanjut jika hasil LED tinggi. Ikuti pengobatan sesuai anjuran medis dan pantau perkembangan selama 3 bulan. Terapkan pola hidup sehat, konsumsi makanan antiinflamasi, hindari rokok dan alkohol, kelola stres, serta lakukan olahraga ringan. Jika tetap tinggi, periksakan kembali ke dokter.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena LED (Laju Endap Darah) yang tinggi dapat menandakan peradangan, infeksi, kelainan Hb, atau gangguan sistem imun yang memerlukan evaluasi lebih lanjut. Berkonsultasi dengan dokter membantu menemukan penyebab pasti, menentukan apakah pemeriksaan tambahan diperlukan, dan memberikan pengobatan yang sesuai. Tanpa konsultasi, kondisi yang mendasari bisa tidak terdeteksi atau memburuk seiring waktu.</p>

Asam Urat

Hasil	3.4 (Rendah)
Nilai Normal	3.6 - 8.5 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan menerapkan pola makan rendah purin dengan mengonsumsi produk susu rendah lemak atau bebas lemak, buah kaya vitamin C dan rendah fruktosa, serta ceri. Perbanyak minum air putih untuk mencegah dehidrasi yang dapat meningkatkan kadar asam urat. Hindari merokok dan batasi konsumsi alkohol, terutama bir dan minuman tinggi fruktosa, karena dapat menurunkan kadar asam urat lebih lanjut. Jaga berat badan ideal dengan pola makan seimbang dan rutin berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.</p>

Glukosa

Hasil	70.0 (Normal)
Nilai Normal	70 - 100 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda direkomendasikan untuk mempertahankan pola hidup sehat dengan konsumsi makanan seimbang (1/4 karbohidrat, 1/4 protein, 1/2 sayur-buah), minum air yang cukup, serta rutin berolahraga setidaknya 30 menit, 3-4 kali seminggu. Batasi konsumsi makanan tinggi gula sederhana. Kelola stres dengan baik dan pastikan tidur cukup 6-8 jam per hari. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk memantau kadar glukosa dan kesehatan secara keseluruhan. Berhenti merokok dan batasi alkohol guna menjaga kadar glukosa stabil serta mengurangi risiko penyakit kronis.</p>

Kolesterol Total

Hasil	210.0 (Ambang Batas)
Nilai Normal	< 200 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan mengonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, pisang, oat, teh hitam, susu kedelai, wortel, terong, okra, dan lobak. Pilih lemak tak jenuh, konsumsi daging merah tanpa lemak secukupnya, dan hindari lemak trans dari gorengan, junk food, serta camilan kemasan. Jaga pola makan seimbang, olahraga aerobik 30 menit 5 kali seminggu, kelola stres, tidur cukup, rutin lakukan tes kolesterol, dan konsumsi obat sesuai arahan dokter. Hentikan merokok dan batasi atau hindari alkohol untuk menurunkan kolesterol dan mencegah dampaknya.</p>

Trigliserida

Hasil	30.0 (Rendah)
Nilai Normal	35 - 135 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan menerapkan pola hidup sehat dengan menghindari makanan ultra-proses dan tinggi pengawet. Konsumsi buah, sayur, lemak baik (minyak zaitun, kacang-kacangan), serta protein sehat seperti salmon dan telur. Pastikan asupan kalori cukup, jaga berat badan ideal, minum air yang cukup, dan rutin berolahraga. Jika trigliserida tetap rendah, konsultasikan ke dokter untuk menyingkirkan kemungkinan gangguan medis, seperti hipertiroid [*], malabsorpsi[*], atau efek samping obat[*]. Hindari merokok dan alkohol karena dapat memperburuk kadar trigliserida.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</p> <p>Anda mendapatkan rekomendasi ini karena beberapa kondisi medis dapat menyebabkan kadar trigliserida dalam tubuh menjadi rendah. Berikut penjelasan mengenai pengaruh masing-masing kondisi tersebut:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hipertiroidisme: Kondisi ini terjadi ketika kelenjar tiroid menghasilkan hormon tiroid dalam jumlah berlebih. Hormon tiroid yang berlebihan meningkatkan metabolisme tubuh, termasuk metabolisme lemak, sehingga mempercepat pemecahan trigliserida dan menurunkan kadarnya dalam darah.• Malabsorpsi: Ini adalah gangguan di mana usus kecil tidak dapat menyerap nutrisi, termasuk lemak, secara optimal. Akibatnya, penyerapan trigliserida dari makanan terganggu, menyebabkan penurunan kadar trigliserida dalam tubuh.• Efek samping obat: Beberapa obat dapat menurunkan kadar trigliserida sebagai efek sampingnya. Penggunaan obat-obatan tertentu harus dipantau oleh dokter untuk menghindari penurunan trigliserida yang berlebihan. <p>Memahami pengaruh kondisi-kondisi ini penting untuk menentukan penanganan yang tepat guna menjaga keseimbangan kadar trigliserida dalam tubuh.</p>

HDL

Hasil	80 (Tinggi)
Nilai Normal	30 - 70 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan konsumsi makanan seimbang dan olahraga teratur. Jika kadar HDL terlalu tinggi secara abnormal, konsultasikan dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut, terutama jika disertai faktor risiko lain. Hindari konsumsi alkohol berlebihan, berhenti merokok, dan pastikan asupan lemak sehat tetap seimbang tanpa berlebihan.</p>

LDL

Hasil	170 (Risiko Tinggi)
Nilai Normal	< 130 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk menghindari makanan tinggi kolesterol serta membatasi gula dan garam secara ketat. Pilih makanan tinggi serat seperti sayur, buah, dan biji-bijian, serta konsumsi lemak sehat dari minyak zaitun dan kacang-kacangan. Lakukan olahraga rutin minimal 30 menit sehari dan jaga berat badan ideal. Lakukan pemantauan rutin dan konsultasi dokter[*]. Hindari merokok dan batasi alkohol untuk menjaga kadar LDL tetap sehat dan melindungi jantung.</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>