

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	: 31 tahun	Tinggi Badan	: 190.0 cm
Jenis Kelamin	: Perempuan	Berat Badan	: 50.0 kg
Hamil	: Tidak		
Konsumsi Alkohol	: Ya	Tanggal Pemeriksaan	: 27/02/2025

Tanda Vital

Tekanan Darah

Hasil	70/100 (Hipertensi derajat 2)
Nilai Normal	90/60 - 120/80 mmHg
Rekomendasi	<p>Anda disarankan membatasi natrium* hingga 1.500 mg/hari serta mengurangi garam, makanan berpengawet, dan kafein jika sensitif. Konsumsi makanan kaya serat, biji-bijian, buah, sayur, dan produk susu rendah lemak. Lakukan olahraga ringan hingga sedang seperti jalan cepat atau berenang. Kelola stres, tidur cukup, dan pantau tekanan darah rutin. Dokter kemungkinan besar akan meresepkan obat. Jika tekanan darah ≥ 160 atau muncul nyeri dada, sesak napas, gangguan penglihatan, atau kejang, segera cari pertolongan medis. Batasi konsumsi alkohol 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	110 (Takikardia)
Nilai Normal	60 - 100 bpm
Rekomendasi	<p>Anda disarankan berkonsultasi dengan dokter untuk menentukan pengobatan takikardia yang sesuai. Penanganan bisa meliputi obat, terapi khusus*, atau tindakan medis* lainnya jika diperlukan. Hindari pemicu seperti stres dan kafein. Rutin cek kesehatan jantung dan terapkan pola hidup sehat untuk membantu menjaga detak jantung tetap stabil. Hindari alkohol untuk mencegah memburuknya takikardia.</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. Jika mengonsumsi alkohol, batasi atau hentikan untuk menjaga kesehatan paru-paru dan fungsi pernapasan.</p>

Suhu

Hasil	38.0 (Demam)
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. Konsultasikan ke dokter jika demam >2 hari atau muncul gejala serius, seperti diare, muntah, kejang, atau pingsan.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapatkan rekomendasi ini karena mencukupi asupan air putih membantu tubuh dalam mengatur suhu secara alami. Hidrasi yang baik mendukung mekanisme pendinginan tubuh melalui keringat, mencegah dehidrasi akibat demam, dan mempercepat proses pemulihan.</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 beban* untuk menambah massa otot dan nafsu makan. Segera konsultasikan ke dokter untuk evaluasi kondisi medis yang mungkin menyebabkan berat badan rendah. Kurangi konsumsi alkohol untuk mendukung pemulihan berat badan.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena latihan beban 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.</p>

Pemeriksaan Laboratorium

Hemoglobin	
Hasil	19.0 (Tinggi)
Nilai Normal	12 - 16 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 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 (Tinggi)
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 alkohol. Terapkan PHBS, hentikan obat pemicu jika perlu, dan lakukan pemantauan rutin.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> 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 periksa rutin. Batasi alkohol karena dapat mengganggu penyerapan zat besi.</p>

Laju Endap Darah

Hasil	21 (Tinggi)
Nilai Normal	< 20 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 alkohol, kelola stres, serta lakukan olahraga ringan. Jika tetap tinggi, periksakan kembali ke dokter.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> 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 (Normal)
Nilai Normal	2.3 - 6.6 mg/dL
Rekomendasi	<p>Tetap pertahankan pola makan bergizi seimbang dan rutin berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari. Kelola stres dengan meditasi, teknik pernapasan, atau yoga, serta pastikan istirahat dan tidur cukup. Batasi konsumsi alkohol karena dapat menurunkan kadar asam urat lebih lanjut.</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. Batasi alkohol guna menjaga kadar glukosa stabil serta mengurangi risiko penyakit kronis.</p>

Kolesterol Total

Hasil	210.0 (Borderline)
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. Batasi atau hindari alkohol untuk hasil lebih baik.</p>

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 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 alkohol karena dapat memperburuk kadar trigliserida.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</p> <p><i>Anda mendapatkan rekomendasi ini karena beberapa kondisi medis dapat menyebabkan kadar trigliserida dalam tubuh menjadi rendah. Berikut penjelasan mengenai pengaruh masing-masing kondisi tersebut:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>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.</i>• <i>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.</i>• <i>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.</i> <p><i>Memahami pengaruh kondisi-kondisi ini penting untuk menentukan penanganan yang tepat guna menjaga keseimbangan kadar trigliserida dalam tubuh.</i></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 dan pastikan asupan lemak sehat tetap seimbang tanpa berlebihan.</p>

LDL

Hasil	170 (Tinggi)
Nilai Normal	< 130 mg/dL
Rekomendasi	<p>Anda disarankan untuk menghindari makanan tinggi kolesterol, seperti kuning telur, goreng-gorengan, dan jeroan, 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*. 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>