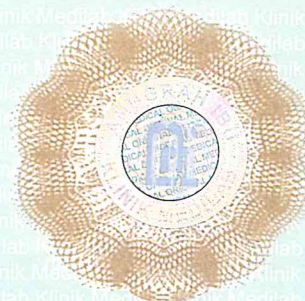




Management System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID 9105042627

Komplek Taman Niaga Sukajadi Blok J No. 3A-6 Jl. Ahmad Yani - Batam 29433
Telp: (0778) 7372022, 7372023, 0811 770 1188, 0811 770 1199. Fax: (0778) 7372024
E-mail: customercare@medilab-clinic.com, Website: www.medilab-clinic.com



HEALTH SCREENING REPORT

Periodic Health Examination

CONFIDENTIAL

No. Medical Record : 
00004/003/III/RP/20

184

PERSONAL DATA

Name : MARULAM SIREGAR
 Birthday/Gender/Emp. ID : 8 May 1978 / Male /
 Father's Name : ROPINUS
 Address : KAV SAGULUNG BARU BLOK T NO 134, BATAM
 Occupation : RIGGER
 Name of Employer / Recruitment Agency : RIGSPEK PERKASA .PT
 Address of Employer / Recruitment Agency : KOMPLEK KAWASAN SEKUPANG KAV. NO.13 BATAM, BATAM



MARULAM SIREG

MEDICAL HISTORY

	Yes	No		Yes	No		Yes	No
1. Hypertension	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	4. Allergic Rhinitis	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7. Surgery	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Bronchial Asthma	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	5. Peptic Ulcer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	8. Echolalia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Bloody Cough	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	6. Epilepsy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	9. Others	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

CLINICAL EXAMINATION

Weight : 77 Kg	Height : 166 Cm	3. Cardiovascular System	Yes/Abnormal	No/Normal
BMI : 27.94		a. Blood Pressure	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Systolic / Diastolic : 154 / 107 mm Hg		
1. Vision	Yes/Abnormal	No/Normal		
a. Distant Vision	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
(Should be at least 6/12 in both eyes with or without glasses)				
b. Near Vision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
(Should be at least J2 in both eyes with or without glasses)				
c. Colour Vision	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
d. Any Organic Eye Disease	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
2. Hearing	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
(Unable to hear ordinary conversation at 2 m)				
		b. Heart Disease	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		c. Varicose Veins	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		4. Respiratory System	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		5. Skin-Chronic Disease	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		6. Abdomen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		7. Locomotor/Neurological	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		8. Endocrine disorders	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		9. Mental State	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		Pulse : 78 / min		

LABORATORY TEST

(Report Enclosed)

	Yes/Abnormal	No/Normal
1. Blood Count	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Urine Feme	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Other Laboratory Test	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OTHER TEST

(Report Enclosed)

	Yes/Abnormal	No/Normal
1. Audiometry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Spirometry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ECG (if indicated)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Chest X-Ray	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Remarks: Overweight E66, Hypertension I10 154/107 mmHg Stage II, Myopia H52.1 R:6/12, L:6/6 MIM, Bilateral Pterygium Grade 2
H11.003, Blood Count: ESR R70.0 40 mm/hr MIE, Monocytosis D72.821 9.3%

CERTIFICATION

I certify that I have examined the abovenamed person. In my opinion, this person is **FIT WITH NOTE** for duties mentioned above.

ADVICE :

Regular Exercise and Reduce Weight, Consultation to Company Doctor, Low Salt Diet, Avoid Sun Light & Wear Protection Glasses

Authentic Signature

DR. REZGA AGNELA VALBETRI

Date of Exam : 20 March 2020





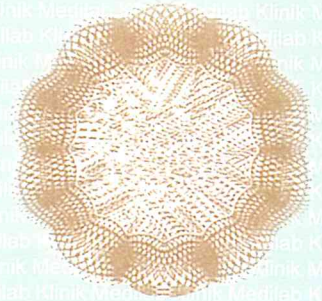
Management System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID 9105042627



PUSAT PEMERIKSAAN KESEHATAN TENAGA KERJA

Komplek Taman Niaga Sukajadi Blok J No. 3A-6 Jl. Ahmad Yani - Batam 29433
Telp: (0778) 7372022, 7372023, 0811 770 1188, 0811 770 1199. Fax: (0778) 7372024
E-mail: customercare@medilab-clinic.com, Website: www.medilab-clinic.com



HEALTH SCREENING REPORT

Periodic Health Examination

184

CONFIDENTIAL

No. Medical Record : 
00004/003/III/RP/20

PERSONAL DATA

Name : MARULAM SIREGAR
 Birthday/Gender/Emp. ID : 8 May 1978 / Male /
 Father's Name : ROPINUS
 Address : KAV SAGULUNG BARU BLOK T NO 134, BATAM
 Occupation : RIGGER
 Name of Employer / Recruitment Agency : RIGSPEK PERKASA .PT
 Address of Employer / Recruitment Agency : KOMPLEK KAWASAN SEKUPANG KAV. NO.13 BATAM, BATAM



MARULAM SIREG

LABORATORY REPORT

BLOOD COUNT

Test Name	Result	Unit	Reference Range	
HGB	16.6	gr/dl	M: 13.2 - 17.3	F: 11.7 - 15.5
WBC	9.0	10 ³ /mm ³	M: 3.8 - 10.6	F: 3.6 - 11.0
RBC	5.28	10 ⁶ /mm ³	M: 4.4 - 5.9	F: 3.8 - 5.2
ESR	*	40 mm/hr	M: 0 - 10	F: 0 - 20
HCT	49.0	%	M: 40 - 52	F: 35 - 47
PLT	306	10 ³ /mm ³	150 - 440	
Differential Count				
- LYM	30.6	%	25 - 40	
- MON	*	9.3 %	2 - 8	
- GRA	60.1	%	43 - 76	

URINE FEME

Macroscopy	Result
- pH	5
- Specific Gravity	1.015
- Glucosasa	Negative
- Protein	Negative
- Ketones	Negative
- Bilirubin	Negative
- Urobilinogen	Normal
- Nitrit	Negative
- Blood	Negative
- Leucocytes	Negative

X-RAY REPORT

Chest PA:
 Show no Abnormalities.
 There is no evidence of pulmonary tuberculosis or other pulmonary, pleural or mediastinal lesions.
 The size, shape and position of the heart are within limits of normal variations.
 Bony structures of the thorax show no abnormalities.

Date of Exam : 20 March 2020



>> Computer Generated Report, No Signature Required. <<



HYPERTENSI

DIET DAN GAYA HIDUP



Hypertensi atau tekanan Darah Tinggi sering dijumpai dalam masyarakat. Penyakit ini sering tidak memberikan keluhan (gejala). Bila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan *komplikasi* dalam jangka panjang.

Salah satu cara pengobatan penyakit Hypertensi adalah melalui *perubahan dalam diet dan gaya hidup* (penyembuhan tanpa obat).

Beberapa hal yang menjadi kunci utama dalam mengubah diet dan gaya hidup untuk pengobatan Hypertensi sebagai berikut :

- A. Mengurangi Konsumsi Garam (Natrium)**
Mengurangi konsumsi garam (Natrium) dapat membantu menurunkan Tekanan Darah. Oleh karena garam memiliki efek langsung terhadap Tekanan Darah.
- B. Mengurangi Lemak**
Diet Rendah Lemak sangat dianjurkan pada pasien Hypertensi. Batasan asupan Lemak adalah kurang dari 30 % dari total kalori.
- C. Mengurangi Kelebihan Berat Badan**
Kelebihan BB (obesitas) berhubungan dengan peningkatan Tekanan Darah. Penurunan BB dapat mempercepat penurunan Tekanan Darah.
- D. Membatasi Asupan Alkohol**
Alkohol memiliki pengaruh terhadap Tekanan Darah. Semakin banyak alkohol yang diminum akan semakin tinggi Tekanan Darah. Untuk pengobatan Hypertensi yang efektif, konsumsi alkohol harus dihentikan.
- E. Berhenti Merokok**
Merokok adalah salah satu faktor resiko utama dari penyakit kardiovaskular dan rokok akan menghalangi efek obat Hypertensi. Orang yang menderita Tekanan Darah Tinggi, sebaiknya tidak merokok
- F. Olah Raga Teratur**
Latihan Olah Raga akan menurunkan Tekanan Darah. Latihan secara teratur 3-4 X seminggu dengan lama waktu 30-45 menit bisa mengurangi resiko Hypertensi dan penyakit Jantung.
- G. Menghindari Stress**
Stress dapat meningkatkan Tekanan Darah. Stimulasi yang menimbulkan stress akan menyebabkan peningkatan Tekanan Darah.

KEPUSTAKAAN :

1. Beevers D. G. Professor, Seri Kesehatan, Bimbingan Dokter pada Tekanan Darah, Penerbit Dian Rakyat, Jakarta 2002.
2. Bangun A. P. DR, MHA, Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hypertensi, Penerbit Agromedia Pustaka, Jakarta 2005.
3. Morgan Trefor O, MBBS,FRACP,MD, Hypertension : Dietary and Lifestyle Measure in a Nutshell, Australia

OVERWEIGHT DAN OBESE

Kemenkes RI

CEGAH DENGAN MELAKUKAN POLA HIDUP SEHAT

Overweight adalah berat badan yang melebihi berat badan normal.

Body Mass Index (BMI) $\geq 25 \text{ Kg/m}^2$



Obese adalah kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh.

Body Mass Index (BMI) $\geq 30 \text{ Kg/m}^2$

World Health Organization (WHO)

Cara Mengatasi :

1. Mengurangi porsi makan dari biasanya, perbanyak makan buah dan sayur serta kacang-kacangan.
2. Mengurangi penggunaan minyak dan santan, dianjurkan masak dengan cara dikukus, direbus atau dipanggang.
3. Mengurangi makanan dan minuman yang manis.
4. Mengurangi penggunaan garam dan makanan yang diawetkan, diasinkan dan dikemas dalam kaleng.
5. Hindari susu tinggi lemak, minumlah susu yang rendah lemak.
6. Meningkatkan konsumsi makan ikan segar.
7. Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Kegiatan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja seperti berjalan kaki, bersepeda, membersihkan rumah dan kebun, mencuci motor/mobil.

Cara Mencegah :

1. Makan dengan gizi seimbang
*Jumlah dan jenis makanan sesuai kebutuhan
*Jadwal makan teratur
2. Aktifitas Fisik minimal 30 menit setiap hari
3. Timbang berat badan secara teratur

