



Management System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 9105042627

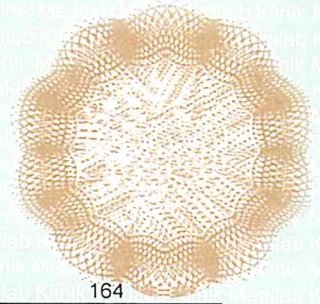


PUSAT PEMERIKSAAN KESEHATAN TENAGA KERJA

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



164

CONFIDENTIAL

No. Medical Record : 
00020/001/II/ISP/21

PERSONAL DATA

Name : CHOLIDJAH
 Birthday/Gender/Emp. ID : 15 September 1979 / Female / 16062
 Father's Name : SUDARTO
 Address : JL KH AHMAD DAHLAN TG RIAU, BATAM
 Occupation : SALES ADMIN
 Name of Employer / Recruitment Agency : INSPEKTINDO SINERGI PERSADA, PT
 Address of Employer / Recruitment Agency : KAWASAN INDUSTRI SEKUPANG KAVLING.13, BATAM



LABORATORY REPORT

BLOOD COUNT

Test Name	Result	Unit	Reference Range		
HGB	13.6	gr/dl	M: 13.2 - 17.3	F: 11.7 - 15.5	
WBC	9.8	10 ³ /mm ³	M: 3.8 - 10.6	F: 3.6 - 11.0	
RBC	5.03	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	41.4	%	M: 40 - 52	F: 35 - 47	
PLT	255	10 ³ /mm ³	150 - 440		
Differential Count					
- LYM	27.6	%	25 - 40		
- MON	6.9	%	2 - 8		
- GRA	65.5	%	43 - 76		
Indicator of Infection					
- Neutrofil Lymphocyte Ratio (NLR)	2.37	%	> 3.13 Cautious	6 - 9 Suspicious	> 9 Perilous
- Absolute Lymphocyte Count (ALC)	2705	%	< 1500 Cautious	< 1100 Suspicious	< 500 Perilous

URINE FEME

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

X-RAY REPORT

Chest PA:
 Show no Abnormalitis.
 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 : 3 February 2021



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

OVERWEIGHT DAN OBESE

Kemendes 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) $\geq 30 \text{ Kg/m}^2$

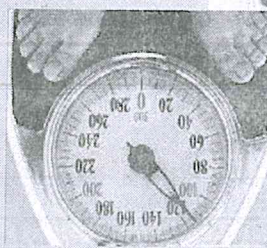
World Health Organization (WHO)

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





Pencegahan Varices

Untuk Pekerja Berdiri

- Olah Raga dengan berjalan kaki secara teratur minimal 30 menit per hari
- Relaksasi kaki sesering mungkin :
 - Lipat kaki kanan dan kiri bergantian
 - Jinjit
 - Remaskan jari-jari kaki didalam sepatu
 - Topanglah berat badan dari satu kaki ke kaki lain setiap beberapa menit sekali
- Gunakan Kaos kaki/Stocking elastis
- Tinggikan Kaki dengan Bantal Sewaktu Berbaring / Tidur selama \pm 20 menit
- Hindari Pemakaian Korset (pakaian dalam yang ketat)
- Hindari menyilangkan kaki saat duduk
- Menjaga berat badan agar ideal
- Hindari pemakaian sepatu hak tinggi