



Prodia

A healthy tomorrow starts with
a check-up today!



Annual Medical Check Up for Employees



Periode : 2025



Location : Prodia clinics (all registered branches)



Kontak Prodia : 1500 830



Annual Medical Check Up PT PLN (PERSERO) 2025

A

Alur Medical Check Up

1. Sebelum Pelaksanaan MCU

- Setiap peserta wajib melengkapi data pada *e-form* Riwayat Pasien dan *e-form* Mental Health (SDS & SRQ 29) sebelum melakukan MCU dengan mengakses *link* yang diberikan
- Berikut *link e-form* yang wajib diakses dan dilengkapi setiap peserta MCU:

- *e-form* Riwayat Pasien



<https://link.prodia.co.id/Eform-riwayatpasien>

- *e-form* Mental Health



<https://link.prodia.co.id/Eform-mentalhealth>

- Pastikan Nomor Pegawai dan Tanggal Lahir yang dimasukkan sudah sesuai
- Screenshot* dan simpan halaman akhir setiap pengisian *e-form* sebagai bukti. Tunjukkan *screenshot* pada petugas saat pendaftaran MCU dilakukan

2. Pelaksanaan MCU

- Pelaksanaan MCU di Lokasi Kantor PLN (*on-site*)
 - Tunjukkan KTP dan ID Pegawai/Kartu PLN Sehat pada saat registrasi
 - Mengisi daftar hadir saat registrasi
 - MCU dapat dilakukan di lokasi Kantor PLN
 - Tunjukkan bukti sudah melengkapi *e-form* Riwayat Pasien dan *e-form* Mental Health (SDS & SRQ 29) kepada petugas registrasi

- 
- b. Pelaksanaan MCU di Cabang Prodia (*walk-in*)
- Tunjukkan KTP dan ID Pegawai/Kartu PLN Sehat pada saat registrasi
 - Mengisi daftar hadir saat registrasi
 - MCU dapat dilakukan di Cabang Prodia yang terdaftar dan rekanan yang ditunjuk sebagai lokasi MCU
 - Tunjukkan bukti sudah melengkapi *e-form* Riwayat Pasien dan *e-form* Mental Health (SDS & SRQ 29) kepada petugas registrasi
- c. Jam Pelaksanaan MCU di Cabang Prodia
- Menyesuaikan dengan jam operasional masing-masing cabang Prodia. Mohon melakukan konfirmasi minimal H-1 sebelum MCU dilakukan

3. Sesudah Pelaksanaan MCU

- a. Pelanggan yang belum mempunyai akun U by Prodia
- Unduh dan *install* aplikasi U by Prodia, lalu buat akun/*log-in* dengan menggunakan nomor ID Pelanggan yang digunakan saat MCU untuk kemudahan mengakses hasil pemeriksaan secara *online*
 - Langkah-langkah membuat Akun U by Prodia:
 - ▶ Klik "Masuk" di halaman utama
 - ▶ Pilih "Buat Akun" pada halaman Masuk
 - ▶ Pilih "Saya Pernah Periksa di Prodia"
 - ▶ Masukkan ID Pelanggan dan tanggal lahir, lalu klik "Lanjut"
 - ▶ Isi Profil lalu klik "Lanjut"
 - ▶ Masukkan *email* dan Kata Sandi
 - ▶ Verifikasi *email* dengan kode OTP
 - ▶ Masukkan *email* dan "Kata Sandi"
 - ▶ Selesai - Akun Anda siap digunakan
- b. Pelanggan yang sudah mempunyai akun U by Prodia
- ▶ Masuk ke halaman aplikasi U by Prodia
 - ▶ Masukkan alamat *email* yang terdaftar beserta dengan kata sandi
 - ▶ Selesai - Aplikasi siap digunakan
- 

Annual Medical Check Up PT PLN (PERSERO) 2025

**B**

Jenis Pemeriksaan

1. Medical Check Up Pegawai $\leq$ 40 Tahun

- 
- Pemeriksaan Fisik Umum oleh dokter MCU
 - Pemeriksaan Rontgen Thorax (Radiologi)
 - Pemeriksaan Laboratorium, meliputi:
 - Pemeriksaan Darah Lengkap
 - Pemeriksaan Golongan Darah
 - Pemeriksaan *Urine* Rutin
 - Pemeriksaan Fungsi Hati (SGOT, SGPT)
 - Pemeriksaan Fungsi Ginjal (Urea N, Kreatinin, e-LFG, Asam Urat)
 - Pemeriksaan Glukosa Puasa, HbA1C
 - Pemeriksaan Profil Lemak (Cholesterol Total, HDL, LDL dan Trigliserida)
 - e-form Mental Health (SDS & SRQ 29)

2. Medical Check Up Pegawai $\geq$ 40 Tahun

- 
- Pemeriksaan Fisik Umum oleh dokter MCU
 - Pemeriksaan Rontgen Thorax (Radiologi)
 - Pemeriksaan *Treadmill*
 - Pemeriksaan Laboratorium, meliputi:
 - Pemeriksaan Darah Lengkap
 - Pemeriksaan Golongan Darah
 - Pemeriksaan *Urine* Rutin
 - Pemeriksaan Fungsi Hati (SGOT, SGPT)
 - Pemeriksaan Fungsi Ginjal (Urea N, Kreatinin, e-LFG, Asam Urat)
 - Pemeriksaan Glukosa Puasa, HbA1C
 - Pemeriksaan Profil Lemak (Cholesterol Total, HDL, LDL dan Trigliserida)
 - e-form Mental Health (SDS & SRQ 29)

3. Medical Check Up Pegawai PDKB

- a. Pemeriksaan Fisik Umum oleh dokter MCU
- b. Pemeriksaan Rontgen Thorax (Radiologi)
- c. Pemeriksaan *Treadmill*
- d. Pemeriksaan Audiometri
- e. Pemeriksaan Spirometri
- f. Pemeriksaan Laboratorium, meliputi:
 - Pemeriksaan Darah Lengkap
 - Pemeriksaan Golongan Darah
 - Pemeriksaan *Urine* Rutin
 - Pemeriksaan Fungsi Hati (SGOT, SGPT)
 - Pemeriksaan Fungsi Ginjal (Urea N, Kreatinin, e-LFG, Asam Urat)
 - Pemeriksaan Glukosa Puasa, HbA1C
 - Pemeriksaan Profil Lemak (Cholesterol Total, HDL, LDL dan Trigliserida)
- d. *e-form* Mental Health (SDS & SRQ 29)

4. Pemeriksaan Tambahan

(Khusus untuk kondisi tertentu dari hasil MCU)

- a. USG Abdomen
- b. Echocardiografi
- c. TCM
- d. Biological Monitoring (khusus pegawai kritikal)



Annual Medical Check Up PT PLN (PERSERO) 2025



C

Persiapan Pemeriksaan

1. Persiapan khusus sebagai berikut:

- 
- a. Peserta dalam kondisi puasa, minimal 12-14 jam. Selama puasa diperbolehkan minum air putih
 - b. Tidak diperkenankan merokok, makan permen dan mengunyah permen karet selama puasa
 - c. Hindari olahraga/aktivitas berat sebelum pengambilan spesimen
 - d. Istirahat yang cukup
 - e. Wanita yang sedang haid, penampungan *urine* dilakukan 5 hari setelah bersih haid

2. Persiapan Biomonitoring

- 
- a. Peserta diminta tidak mengonsumsi makanan laut seperti ikan laut, udang, kepiting, cumi, kerang atau makanan sejenis lainnya dan hasil olahannya selama minimal H-3 pengambilan sampel
 - b. Peserta tidak diperkenankan minum dan makan makanan yang diawetkan terutama mengandung pengawet benzoat
 - c. Peserta tidak disarankan minum obat diuretic
 - d. Peserta disarankan mengganti baju kerja dan cuci tangan
 - e. Peserta disarankan tidak merokok sebelum pengambilan sampel
 - f. Peserta mengisi kuesioner masing-masing dari pemeriksaan BTX dan Merkuri

3. Persiapan Pemeriksaan Audiometri

- a. Hindari suara keras >80 dB (misalnya tembakan pistol, konser, penggunaan headset dengan volume keras) selama minimal 16 jam sebelum pemeriksaan
- b. Laporkan kepada petugas jika Anda mengalami satu atau lebih dari kondisi berikut:
 - Penurunan pendengaran (baik secara tiba-tiba atau perlahan)
 - Telinga berbunyi mendengung
 - Perasaan penuh di telinga
 - Riwayat keluar cairan dari telinga, terpapar bising, trauma/cidera pada telinga, pemakaian obat ototoksik, gangguan pendengaran pada keluarga
 - Pernah/sedang mengalami gangguan keseimbangan
 - Pernah menderita penyakit yang berkaitan dengan pendengaran
 - Sedang mengalami gangguan seperti batuk, sinus, sakit telinga
 - Rasa takut berada dalam ruang tertutup (claustrophobia)
 - Sedang mengonsumsi obat tertentu (misalnya antibiotik, obat kanker)

4. Persiapan Pemeriksaan Spirometri

- a. Tidak sedang mengalami penyakit terkait pernapasan minimal 3 hari sebelum pemeriksaan
- b. Tidak merokok selama minimal 2 jam sebelum pemeriksaan
- c. Tidak menggunakan obat-obatan yang dihirup seperti bronkodilator aerosol selama minimal 4 jam sebelum pemeriksaan (atau sesuai rekomendasi dokter)
- d. Tidak mengonsumsi obat kortikosteroid 24 jam sebelum pemeriksaan
- e. Tidak mengonsumsi alkohol dalam kurun waktu 4 jam

- f. Tidak makan berat selama minimal 2 jam sebelum pemeriksaan
- g. Tidak melakukan kegiatan fisik berat dalam kurun waktu 30 menit sebelum pemeriksaan
- h. Tidak mengalami infeksi saluran pernapasan, seperti flu, pneumonia (radang paru), bronkhitis parah dalam 3 minggu terakhir
- i. Laporkan kepada petugas jika Anda menjalani operasi (mulut, mata, atau bagian lain) dalam waktu dekat sebelum pemeriksaan

5. Persiapan Pemeriksaan *Treadmill*

- a. Tidak makan atau minum minimal 4 jam sebelum pemeriksaan
- b. Mengenakan pakaian longgar dan nyaman serta sepatu yang nyaman
- c. Dianjurkan untuk menghentikan minum obat khusus jantung 1-2 hari sebelum pemeriksaan dengan persetujuan dokter yang merawat sebelumnya. Jika dalam pengobatan dengan beta bloker, atau obat jantung lainnya konsultasikan ke dokter sebelum pasien melakukan pemeriksaan ini
- d. Pada saat pelaksanaan tes, pastikan Anda menandatangani *informed consent* serta menjalani pemeriksaan oleh dokter sebelum memulai *treadmill*

6. Persiapan Pemeriksaan USG Abdomen

- a. Puasa minimal 5 jam sebelum pemeriksaan atau sesuai rekomendasi dokter
- b. Minum air putih 30 menit sebelum pemeriksaan dan tahan buang air kecil sebelum pemeriksaan dilakukan
- c. Tidak merokok dan banyak bicara sebelum pemeriksaan dilakukan

7. Persiapan Pemeriksaan TCM

- a. Sebelum proses penampungan sputum, kumur dengan air (jangan menggunakan sabun atau pasta gigi atau obat kumur)
- b. Bila menggunakan gigi palsu, lepaskan sebelum berkumur. Bila sputum sulit dikeluarkan dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut:
 - Lakukan olahraga ringan, kemudian tarik napas dalam beberapa kali. Jika terasa ingin batuk, tahan napas selama mungkin lalu batukkan
 - Gelitik area anak lidah/batang tenggorokan dengan kapas lidi
 - Masukkan saline dingin sebanyak 5–10 mL atau air steril ke dalam batang tenggorokan sedikit demi sedikit
 - Berjemurlah di bawah sinar matahari dalam posisi telungkup, dengan kedua tangan dibiarkan jatuh bebas. Jika dada terasa hangat, batukkan dengan kuat
 - Pada malam hari sebelum tidur, perbanyak minum air, atau minum satu gelas teh manis, atau konsumsi 1 tablet glyceryl guaiacolate 200 mg



Download sekarang!



Prodia.co.id



1500 830