

No. MR	: PNK20260100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: SURYAN PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Maret 1987 / 38 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287711474956		
Alamat Pasien	: Pt setiakawan abadi		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: Sehari 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang sekali, main buku tangkis
Riwayat Merokok	: 20 tahunan merokok, sehari 3-5 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/77 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan normal, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 24,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 91,2 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, SGPT, DAN GULA DARAH

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, MENGONTROL KADAR KOLESTEROL TOTAL YANG MENINGKAT

- Terapkan prinsip isi piringku yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).

No. MR	: PNK20260100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: SURYAN PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Maret 1987 / 38 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287711474956		
Alamat Pasien	: Pt setiakawan abadi		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: SURYAN PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Maret 1987 / 38 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287711474956		
Alamat Pasien	: Pt setiakawan abadi		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa lingkaran perut Bapak sedikit melebihi batas ideal. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin. Bila perlu, Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.
- Hasil pemeriksaan saat ini, Status Gizi Bapak masih masuk dalam rentang normal. Namun, ditemukan peningkatan kadar kolesterol total. Peningkatan kadar kolesterol dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar salah satu enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar gula darah Bapak meningkat melebihi batas normal. Kondisi ini dapat ditanggulangi dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan gula darah untuk memastikan diagnosis diabetes. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: SURYAN PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Maret 1987 / 38 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287711474956		
Alamat Pasien	: Pt setiakawan abadi		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow