

No. MR	: PNK20260100080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DIDIEK BAWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Februari 1955 / 70 Tahun		Masinambow
	11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62811884722		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Hipertensi
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tensifas 5 mg
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 3x jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 148/80 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 76.3 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 25,2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH PUASA

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DIDIEK BAWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Februari 1955 / 70 Tahun		Masinambow
	11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62811884722		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- 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.
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan Hipertensi dengan Slogan PATUH (Anjuran Kemenkes)
- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Lakukan olahraga rutin seperti jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x/minggu.
- Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak. Disarankan juga untuk mengonsumsi oatmeal atau produk tinggi sterol serta buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.
- Kurangi gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, serta jeroan.

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.

No. MR	: PNK20260100080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DIDIEK BAWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Februari 1955 / 70 Tahun		Masinambow
	11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62811884722		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan dan indeks massa tubuh secara keseluruhan dikategorikan obesitas, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten.
- Dengan adanya riwayat Hipertensi dengan minum obat, saat ini kondisi tekanan darah Bapak belum terkontrol. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat terkait kondisi Hipertensi Bapak serta riwayat obat rutin yang diminum.
- Kadar kolesterol mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol.
- Kadar asam urat mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin. Lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi yang meradang, kemerahan dan bengkak.
- Kadar gula darah Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk kontrol dengan Dokter bila ada keluhan serta pemantauan berkala untuk mencegah terjadinya komplikasi.

No. MR	: PNK20260100080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DIDIEK BAWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Februari 1955 / 70 Tahun		Masinambow
	11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62811884722		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow