

No. MR	: PNK20260200004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: FIRMANSYAH IBNU H	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811192042		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asam lambung
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Vit C, Vit D3, Vit omega 3
Alergi	: Antibiotik Bactrim
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 3x jalan, sepeda statis
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/82 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 90.5 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 110 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Operasi varikokel 2023

KESIMPULAN

- IMT 32,1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 110 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, DAN PRE-DIABETES

No. MR	: PNK20260200004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: FIRMANSYAH IBNU H	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811192042		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

PRE-HIPERTENSI

- Cegah hipertensi dengan CERDIK
- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- 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 = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

No. MR	: PNK20260200004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: FIRMANSYAH IBNU H	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811192042		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami obesitas dan peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin dengan target penurunan berat badan yang sesuai. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini, Bapak dapat melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dalam 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Kadar gula darah Bapak saat ini berada pada kategori pre-diabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Untuk kondisi riwayat penyakit asam lambung yang Bapak derita, Bapak dapat menyiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Jika ada keluhan, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow