

|                    |                                                                 |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200007                                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 03 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ANTONIUS                                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 05 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                          | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Mei 1984 / 41 Tahun 8 Bulan 12 Hari                        |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281210354943                                                 |                            |                    |
| 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   | : Tidak ada                           |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : -                                   |
| Konsumsi Obat Rutin       | : Tidak ada                           |
| Alergi                    | : Tidak ada                           |
| Pola Makan                | : 2 kali                              |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu 1kali bola, lari, sepedaan |
| Riwayat Merokok           | : Perokok aktif                       |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                   |
| Puasa                     | : Puasa                               |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 123/72 mmHg                              |
| Nadi                     | : 65 x/menit                               |
| Napas                    | : 12 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                                      |
| Suhu                     | : 36.6°                                    |
| Berat Badan              | : 71 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 165 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 91.4 Cm                                  |
| Pemeriksaan Fisik        | : Baik                                     |

### KESIMPULAN

- IMT 26,1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 24,8 (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

|                    |                                                                 |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200007                                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 03 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ANTONIUS                                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 05 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                          | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Mei 1984 / 41 Tahun 8 Bulan 12 Hari                        |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281210354943                                                 |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN SGPT DAN KOLESTEROL TOTAL

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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).
- Tidur cukup 7-8 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)

|                    |                                                                 |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200007                                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 03 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ANTONIUS                                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 05 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                          | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Mei 1984 / 41 Tahun 8 Bulan 12 Hari                        |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281210354943                                                 |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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)

### CATATAN

- Tekanan darah Bapak sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Kadar Leukosit/sel darah putih Bapak sedikit lebih tinggi dari normal, dapat disebabkan karena infeksi ringan, alergi, atau reaksi tubuh sementara. Perlu dipantau jika ada keluhan.
- Kadar kolesterol Bapak mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan dibarengi pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Dengan melihat adanya Riwayat kolesterol tinggi pada Bapak, disarankan untuk kontrol ulang ke Dokter untuk ditangani lebih lanjut.
- Kadar fungsi hati Bapak mengalami peningkatan. Beberapa penyebab yang mungkin antara lain sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, atau mengalami gangguan hati seperti sirosis. Jika ada keluhan seperti badan menjadi kuning, perut membesar signifikan, muntah, atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat diperiksa lebih lanjut.
- Untuk Riwayatambeien atau hemorroid Bapak, dapat diatasi dengan cara menghindari menahan BAB terlalu lama, mengejan terlalu keras saat BAB, dan duduk terlalu lama di toilet karena dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di sekitar anus yang membuat hemorroid semakin besar. Bapak juga dapat memperbanyak konsumsi serat untuk cegah konstipasi, minum air putih yang cukup, olahraga teratur, serta menurunkan berat badan untuk mencapai berat yang ideal (IMT Normal). Jika keluhan ambeien tidak membaik dan disertai BAB berdarah, muncul benjolan yang membesar, dan nyeri yang mengganggu, Bapak dapat datang ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut dengan Dokter.

|                    |                                                                 |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200007                                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 03 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ANTONIUS                                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 05 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                          | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Mei 1984 / 41 Tahun 8 Bulan 12 Hari                        |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281210354943                                                 |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO |                            |                    |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung
- 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