

No. MR	: PNK20260200031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: MICHAEL LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Oktober 2000 / 25 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62895613443618		
Alamat Pasien	: Apartemen Izzara UNIT S6G		
	JI TB SIMATUPANG No.Kav 16		
	Cilandak Timur		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x/sehari
Kebiasaan Olahraga	: Gym, 3x/minggu
Riwayat Merokok	: Iya, 1 bungkus/3 hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir 6 bulan lalu
Puasa	: Terakhir makan jam 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/99 mmHg
Nadi	: 98 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 130 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 42.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 139 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 42,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 139 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20260200031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: MICHAEL LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Oktober 2000 / 25 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62895613443618		
Alamat Pasien	: Apartemen Izzara UNIT S6G		
	JI TB SIMATUPANG No.Kav 16		
	Cilandak Timur		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN ASAM URAT

- 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.
- 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). 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.

KENDALIKAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- 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

No. MR	: PNK20260200031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: MICHAEL LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Oktober 2000 / 25 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62895613443618		
Alamat Pasien	: Apartemen Izzara UNIT S6G		

JI TB SIMATUPANG No.Kav 16
Cilandak Timur

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 anjuran. Tekanan darah Bapak yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami Hipertensi. 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. Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk perencanaan serta penanganan kondisi Obesitas Bapak.
- Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan peningkatan kadar kolesterol total dan asam urat. Peningkatan kadar kolesterol dan asam urat dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan tinggi purin, serta lakukan aktivitas fisik secara konsisten.
- Untuk keluhan batuk yang Bapak alami, jika disertai keluhan lain seperti sesak napas, demam jangka panjang, lemas, batuk berdarah, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung.
- Untuk kondisi Bapak secara keseluruhan, direkomendasikan untuk kontrol secara rutin ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam serta Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang komprehensif.



Fenetta F A Masinambow