

No. MR	: PNK20260200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ILAL FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282114570810		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2x
Riwayat Merokok	: Ya Bu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 154/108 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 76.5 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 27,1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- VISUS OD 20/20 OS 20/30 (GANGGUAN REFRAKSI RINGAN)
- RBBB PADA PEMERIKSAAN EKG
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ILAL FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282114570810		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

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)

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.

No. MR	: PNK20260200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ILAL FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282114570810		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat dengan ketidakseimbangan profil lipid Bapak. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih meningkat meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ILAL FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282114570810		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan. Tekanan darah Bapak yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan visus didapatkan Bapak tidak mengalami buta warna namun pada pemeriksaan tajam pengelihatannya Bapak mengalami gangguan Refraksi Ringan, sehingga Bapak disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Mata.
- Hasil pemeriksaan EKG jantung didapatkan adanya gangguan sistem konduksi jantung Bapak. Kondisi ini dapat ditemukan dengan kondisi tidak bergejala. Namun, untuk memastikannya, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (KKV) agar dapat diberikan penanganan yang tepat.
- Perlu diingat bahwa kondisi Status Gizi Obesitas, Hipertensi, serta Ketidakseimbangan Profil Lipid sangat berhubungan erat satu dengan yang lainnya. Maka dari itu, dibutuhkan penanganan yang komprehensif untuk mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Bapak disarankan untuk berkonsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam, serta cek ulang kesehatan dalam 1-6 bulan sekali agar kesehatan Bapak dapat terus dipantau dan terkontrol dengan baik.



Fenetta F A Masinambow