

No. MR	: PNK20260200065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: DAN MUGISIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Desember 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628161678953		
Alamat Pasien	: Jl limo		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Diabetes
	Darah tinggi
	Asam urat
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: Amaryl m1
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2x sehari (pagi & sore)
Kebiasaan Olahraga	: Gym (4x seminggu)
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 09.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/86 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 89 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 31,5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 100 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN "PATUH"

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter

No. MR	: PNK20260200065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: DAN MUGISIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Desember 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628161678953		
Alamat Pasien	: Jl limo		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

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 nenas 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.

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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260200065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: DAN MUGISIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Desember 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628161678953		
Alamat Pasien	: Jl limo		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan. Mengingat riwayat penyakit hipertensi yang Bapak alami, saat ini kondisinya belum terkontrol karena masih didapatkan adanya peningkatan tekanan darah walaupun sudah mengonsumsi obat anti-hipertensi rutin. Namun, 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. Bapak dapat memperbanyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola makan yang sehat dan meminum obat yang diresepkan Dokter secara rutin.
- Mengingat riwayat penyakit diabetes yang Bapak alami, dapat dikatakan saat ini kondisi diabetes Bapak terkontrol, karena hasil HbA1C dan Glukosa Darah Puasa Bapak masuk dalam kategori terkendali sesuai kriteria pengendalian Diabetes yang ditetapkan. Bapak dapat melakukan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran, terutama menjaga pola makan, minum obat rutin secara teratur, jangan mengubah dosis dan jenis obat tanpa advis dari Dokter yang merawat Bapak.
- Perlu diingat bahwa kondisi Status Gizi Obesitas, Hipertensi, Diabetes, 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 tetap rutin kontrol ke Dokter yang merawat Bapak, serta cek ulang kesehatan dalam 1-6 bulan sekali agar kesehatan Bapak dapat terus dipantau dan terkontrol dengan baik.



Fenetta F A Masinambow