

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: HERMAWAN SUTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1973 / 52 Tahun 6 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1 AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/70 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 24,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN HBA1C
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: HERMAWAN SUTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1973 / 52 Tahun 6 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1 AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

SARAN

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol baik (HDL) yang rendah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung jika tidak segera dikoreksi. Bapak dapat mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran, serta menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga teratur.
- Hasil pemeriksaan HbA1C, yang merupakan salah satu panel yang mengukur gula darah Bapak mengalami peningkatan yang masuk dalam kategori prediabetes. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan dan terapi sesuai dengan kondisi Bapak, untuk menghindari terjadinya perkembangan penyakit menjadi diabetes serta komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran.

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: HERMAWAN SUTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1973 / 52 Tahun 6 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1 AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Bapak. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Bapak dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Hasil analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori risiko tinggi ($\geq 20\%$). Artinya, risiko terkena penyakit jantung cukup besar. Perlu pengawasan ketat dari Dokter, perubahan gaya hidup yang konsisten, dan bila perlu pemeriksaan lanjutan dan penanganan medis lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow