

No. MR	: PNK20260100095	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: MARHASIM MALIASEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1993 / 33 Tahun 1 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62882007743020		
Alamat Pasien	: Jalan Mampang Prapatan XV Gang Haji Romli, RT.12/RW.5, Duren Tiga, Kota Jakarta Selatan, Daerah Duren Tiga, Pancoran, Jakarta Selatan, DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 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 3 kali gym dan boxing
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada, terakhir 3 bulan lalu
Puasa	: Puasa, hanya minum obat sucralfate

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/100 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 64.8 Kg
Tinggi Badan	: 140 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 33.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Gerd, flu

KESIMPULAN

- IMT 33,1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ERITROSIT
- PENURUNAN MCV

No. MR	: PNK20260100095	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: MARHASIM MALIASEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1993 / 33 Tahun 1 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62882007743020		
Alamat Pasien	: Jalan Mampang Prapatan XV Gang Haji Romli, RT.12/RW.5, Duren Tiga, Kota Jakarta Selatan, Daerah Duren Tiga, Pancoran, Jakarta Selatan, DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS

- 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.
- 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

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/ aktivitas 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)

No. MR	: PNK20260100095	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: MARHASIM MALIASEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1993 / 33 Tahun 1 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62882007743020		
Alamat Pasien	: Jalan Mampang Prapatan XV Gang Haji Romli, RT.12/RW.5, Duren Tiga, Kota Jakarta Selatan, Daerah Duren Tiga, Pancoran, Jakarta Selatan, DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Lakukan kontrol kesehatan cek tekanan darah, glukosa darah, dan profil lipid minimal 1 tahun sekali.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- 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. 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 pemerisaan hematologi didapatkan kecenderungan peningkatan eritrosit, serta penurunan MCV. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa kondisi seperti dehidrasi atau kurang cairan, paparan rokok, infeksi dan peradangan pada tubuh, atau tanda penyakit tertentu seperti kelainan darah atau defisiensi zat besi. Jika Bapak mengalami gejala-gejala seperti lemas, pusing, mudah lelah atau pendarahan yang berkepanjangan, disarankan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan Dokter di fasilitas kesehatan terdekat. Bapak dapat mensiasati dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi saat makan seperti teh dan kopi, serta minum tablet tambah darah rutin sesuai anjuran Dokter.

No. MR	: PNK20260100095	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: MARHASIM MALIASEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1993 / 33 Tahun 1 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62882007743020		
Alamat Pasien	: Jalan Mampang Prapatan XV Gang Haji Romli, RT.12/RW.5, Duren Tiga, Kota Jakarta Selatan, Daerah Duren Tiga, Pancoran, Jakarta Selatan, DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk riwayat peningkatan asam lambung dan GERD yang Bapak alami, dapat diatasi dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin dan lemas, Bapak disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk riwayat flu yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan flu lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/ saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar flu terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat ditangani lebih lanjut. Disarankan untuk melakukan vaksinasi Influenza setelah kondisi Bapak membaik untuk mengurangi kejadian flu di kemudian hari.
- 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 melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



No. MR	:	PNK20260100095	Tanggal Pengambilan Sampel	:	02 March 2026
Nama Pasien	:	MARHASIM MALIASEN	Tanggal Pengiriman Hasil	:	04 March 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	31 Januari 1993 / 33 Tahun 1 Bulan 1 Hari			Masinambow
No. HP Pasien	:	62882007743020			
Alamat Pasien	:	Jalan Mampang Prapatan XV Gang Haji Romli, RT.12/RW.5, Duren Tiga, Kota Jakarta Selatan, Daerah Duren Tiga, Pancoran, Jakarta Selatan, DKI Jakarta			

MEDICAL REPORT

Fenetta F A Masinambow