

No. MR	: PNK20260200084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: UCOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Januari 1980 / 46 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298197083		
Alamat Pasien	: Jl.poris indah Perumahan Poris paradise eksklusif blok c8 no.8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kebocoran jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 - 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Gym 2-3 kali seminggu
Riwayat Merokok	: Merokok batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Kadang kadang, terakhir minum 2 hari yang lalu
Puasa	: Puasa dari 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/99 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 66.8 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus

KESIMPULAN

- IMT 24,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- HEMATURIA

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: UCOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Januari 1980 / 46 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298197083		
Alamat Pasien	: Jl.poris indah Perumahan Poris paradise eksklusif blok c8 no.8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

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)

No. MR	: PNK20260200084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: UCOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Januari 1980 / 46 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298197083		
Alamat Pasien	: Jl.poris indah Perumahan Poris paradise eksklusif blok c8 no.8		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dalam rentang normal. Namun, lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal dan kadar kolesterol dalam darah Bapak mengalami ketidakseimbangan karena didapatkan adanya peningkatan trigliserida dan kolesterol total, serta penurunan kolesterol baik (HDL). Mengingat adanya riwayat kolesterol tinggi sebelumnya, saat ini kondisinya belum terkontrol. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter untuk penanganan lebih lanjut.
- 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 Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori Risiko Sedang (10-19%). Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Bapak dapat lebih berfokus untuk memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan Dokter.
- 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.

No. MR	: PNK20260200084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: UCOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Januari 1980 / 46 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298197083		
Alamat Pasien	: Jl.poris indah Perumahan Poris paradise eksklusif blok c8 no.8		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan gatal-gatal yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti karena adanya paparan yang mengiritasi (debu/polusi, bahan-bahan tertentu seperti sabun/lotion dan lainnya), alergi terhadap makanan/minuman tertentu, kulit yang tidak terhidrasi dengan baik karena paparan panas, ataupun kondisi lainnya seperti adanya masalah pada metabolisme tubuh. Bapak dapat mengatasinya dengan menggunakan moisturizer atau pelembab yang sifatnya hipoalergen, menghindari kemungkinan pencetus yang dapat menyebabkan gatal (pada setiap individu dapat berbeda). Jika gatal masih terus muncul, Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Kulit untuk ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan semakin meningkatnya tekanan darah Bapak 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 6-12 bulan sekali agar kondisi Bapak tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow