

No. MR	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: LIE FAT NON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1945 / 80 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: JL. JEMBATAN II ARWANA III BLOK G NO. 119		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT DARAH TINGGI
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: .
Riwayat Merokok	: .
Riwayat Konsumsi Alkohol	: .
Puasa	: Terakhir makan 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 140/79 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 110 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik, jalan kurang stabil faktor usia

KESIMPULAN

- IMT 25,7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 110 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: >90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA RINGAN
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR
- PREDIABETES

No. MR	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: LIE FAT NON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1945 / 80 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: JL. JEMBATAN II ARWANA III BLOK G NO. 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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 disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan.
- 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.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

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

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.

No. MR	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: LIE FAT NON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1945 / 80 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: JL. JEMBATAN II ARWANA III BLOK G NO. 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL)

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.

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: LIE FAT NON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1945 / 80 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: JL. JEMBATAN II ARWANA III BLOK G NO. 119		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol total dalam darah. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan penurunan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan memperbanyak asupan lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian dosis terapi dan penanganan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan saat ini, kondisi tekanan darah Bapak masuk dalam batas atas kategori terkontrol ($<140/80$ mmHg, hasil Bapak $140/79$ mmHg) sesuai dengan usia Bapak. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter yang merawat Bapak.
- 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.
- Hasil pemeriksaan laboratorium mengindikasikan Bapak mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk menegaskan diagnosis serta penanganan yang tepat. Jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow