

No. MR	: PNK20260300021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: MICHAEL AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Mei 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285313023037		
Alamat Pasien	: JL.ARWANA 3 BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ''
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: ''
Alergi	: ''
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/85 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 23,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA DAN EUSINOFIL
- PENURUNAN HDL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN TRIGLISERIDA

No. MR	: PNK20260300021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: MICHAEL AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Mei 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285313023037		
Alamat Pasien	: JL.ARWANA 3 BLOK G NO 119		

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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- 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 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)

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.

No. MR	: PNK20260300021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: MICHAEL AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Mei 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285313023037		
Alamat Pasien	: JL.ARWANA 3 BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- 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 dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal dan kadar trigliserida meningkat serta kadar kolesterol baik (HDL) rendah. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans, mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran, membatasi konsumsi karbohidrat dan mengalihkan konsumsi protein hewani ke protein nabati, serta meningkatkan konsumsi makanan berserat tinggi, dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten.
- 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.
- Kadar eosinofil dalam darah Bapak meningkat. Peningkatan eosinofil umumnya berhubungan dengan kejadian alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Lakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi.

No. MR	: PNK20260300021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 March 2026
Nama Pasien	: MICHAEL AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Mei 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285313023037		
Alamat Pasien	: JL.ARWANA 3 BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten. Lakukan cek up rutin 6 bulan-1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow