

No. MR	: PNK20260300031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: HARLI RUSLI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 1957 / 68 Tahun 8 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285888428695		
Alamat Pasien	: JALAN CIDODOL NOMOR 3 RT 003 RW 006 GROGOL SELATAN KEBAYORAN LAMA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2 kali sehari makan
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki tiap hari
Riwayat Merokok	: Tidak puasa
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir minum 2 bulan yang lalu
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 158/91 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 63.4 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 93 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus dan plus kanan kiri

KESIMPULAN

- KESIMPULAN
- IMT 24,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL
- PENINGKATAN GULA DARAH

No. MR	: PNK20260300031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: HARLI RUSLI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 1957 / 68 Tahun 8 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285888428695		
Alamat Pasien	: JALAN CIDODOL NOMOR 3 RT 003 RW 006 GROGOL SELATAN KEBAYORAN LAMA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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).

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

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7-8 jam setiap hari.

No. MR	: PNK20260300031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: HARLI RUSLI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 1957 / 68 Tahun 8 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285888428695		
Alamat Pasien	: JALAN CIDODOL NOMOR 3 RT 003 RW 006 GROGOL SELATAN KEBAYORAN LAMA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dalam rentang normal. Namun, lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal dan kadar kolesterol dalam darah Bapak meningkat karena didapatkan adanya peningkatan kolesterol total dan kolesterol LDL. 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.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Bapak dapat dikategorikan belum terkontrol (158/91mmHg) karena masih melewati nilai target pada pasien usia lebih dari 60 tahun yang ditetapkan yaitu <140/80mmHg. Namun, tekanan darah dapat meningkat 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. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Bapak tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan yang masuk dalam kategori diabetes. Lakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan terapi yang sesuai dengan kondisi Bapak. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar gula darah dapat turun dan terkontrol dengan baik.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali, dan selanjutnya jika sudah terkontrol dapat dilakukan pengecekan 6-12 bulan sekali agar kondisi Bapak tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260300031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: HARLI RUSLI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 1957 / 68 Tahun 8 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285888428695		
Alamat Pasien	: JALAN CIDODOL NOMOR 3 RT 003 RW 006 GROGOL SELATAN KEBAYORAN LAMA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow