

No. MR	: PNK20260300035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 April 2026
Nama Pasien	: NOVRIZAL RAMANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289513377386		
Alamat Pasien	: PT SHINE GREEN ENERGY		
	INVESTMENT, APL TOWER		
	LANTAI 25 CENTRAL PARK		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: MAGG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Bapak : Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2x jogging
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/86 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 79 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik sehat, pendengaran sehat, mata sehat

KESIMPULAN

- IMT 26,7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL TOTAL
- PREDIABETES

No. MR	: PNK20260300035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 April 2026
Nama Pasien	: NOVRIZAL RAMANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289513377386		
Alamat Pasien	: PT SHINE GREEN ENERGY		
	INVESTMENT, APL TOWER		
	LANTAI 25 CENTRAL PARK		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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).
- 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.

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)

No. MR	: PNK20260300035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 April 2026
Nama Pasien	: NOVRIZAL RAMANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289513377386		
Alamat Pasien	: PT SHINE GREEN ENERGY		
	INVESTMENT, APL TOWER		
	LANTAI 25 CENTRAL PARK		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

No. MR	: PNK20260300035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 April 2026
Nama Pasien	: NOVRIZAL RAMANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289513377386		
Alamat Pasien	: PT SHINE GREEN ENERGY		
	INVESTMENT, APL TOWER		
	LANTAI 25 CENTRAL PARK		

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. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (124/86 mmHg). Tekanan darah 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 pemeriksaan menunjukkan asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa Bapak meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan profil gula darah seperti pemeriksaan Glukosa Darah 2 Jam setelah Test Toleransi Glukosa Oral (TTGO) dan HbA1C untuk melihat adanya kecenderungan kenaikan gula darah dalam 3 bulan terakhir, sehingga dapat dipastikan kondisinya dan diberikan terapi/penatalaksanaan yang tepat sesuai dengan kondisi Bapak.
- 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.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid, asam urat serta gula darah setiap 3-6 bulan sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.

No. MR	:	PNK20260300035	Tanggal Pengambilan Sampel	:	01 April 2026
Nama Pasien	:	NOVRIZAL RAMANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	06 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	:	20 November 1984 / 41 Tahun 4 Bulan 17 Hari			
No. HP Pasien	:	6289513377386			
Alamat Pasien	:	PT SHINE GREEN ENERGY INVESTMENT, APL TOWER LANTAI 25 CENTRAL PARK			

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow