

No. MR	: PNK20260400023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: FERBI LATIF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1964 / 62 Tahun 1 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817788088		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Gangguan Pencernaan - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	GANGGUAN PENCERNAAN, KOLESTEROL TINGGI, DARAH TINGGI (ASAM LAMBUNG, GEJALA DARAH TINGGI DAN GEJALA KOLESTEROL)
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu : hipertensi, kolesterol.
Konsumsi Obat Rutin	:	OMEPRazole, AMLodiphin, SIMvastatin
Alergi	:	Sulfat
Pola Makan	:	3x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan pagi seminggu 2x
Riwayat Merokok	:	Sebulan ada vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	21.00 terakhir makan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	136/67 mmHg
Nadi	:	68 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	73 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	93 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik baik, mata kiri katarak, mata kiri kanan silinder 0,4, mata kiri kanan -0.75, pendengaran baik. Flu, riwayat kolesterol, hipertensi, asam lambung.

KESIMPULAN

- IMT 23,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- ANEMIA RINGAN
- LEUKOSITOSIS RINGAN

No. MR	: PNK20260400023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: FERBI LATIF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1964 / 62 Tahun 1 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817788088		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.
- 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

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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.

No. MR	: PNK20260400023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: FERBI LATIF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1964 / 62 Tahun 1 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817788088		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 6 bulan - 1 tahun sekali per tahun, atau menurut petunjuk Dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dalam rentang normal. Namun, lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal. Kondisi ini perlu ditangani dengan menerapkan pola hidup sehat dalam hal pengaturan asupan serta aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Bapak dapat dikategorikan terkontrol (136/67 mmHg) karena tidak melewati nilai target pada pasien usia lebih dari 60 tahun yang ditetapkan yaitu <140/80 mmHg. Namun, tekanan darah dapat pula 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 agar kondisi Bapak tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan laboratorium mengindikasikan Bapak mengalami anemia ringan dan peningkatan leukosit 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. Leukosit yang meningkat dapat terjadi pada kondisi peradangan 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, terutama jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada, cepat lelah, atau keluhan lain yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 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 dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260400023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: FERBI LATIF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1964 / 62 Tahun 1 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817788088		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow