

No. MR	: PNK20260400029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ARRI AKBAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1990 / 35 Tahun 6 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808270990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah diabetes Ibu hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 2 -3 kali, angkat beban dan cardio ringan
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	125/79 mmHg
Nadi	:	67 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	82 Kg
Tinggi Badan	:	183 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	94 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Tenggorokan kurang nyaman

KESIMPULAN

- IMT 24,5 (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 KOLESTEROL TOTAL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ARRI AKBAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1990 / 35 Tahun 6 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808270990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

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.
- 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).

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)

KADAR LEMAK DARAH / KOLESTEROL MENINGKAT

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .

No. MR	: PNK20260400029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ARRI AKBAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1990 / 35 Tahun 6 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808270990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari merokok serta 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

- Status gizi Bapak masuk dalam kategori normal, namun lingkaran perut melebihi batas ideal. Kondisi ini berkaitan erat dengan gangguan metabolik di mana pada Bapak juga ditemukan peningkatan kolesterol total. Kondisi ini dapat disiasati dengan memperhatikan asupan rendah lemak jenuh serta melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi. Bila perlu, Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat advis dalam menyusun rencana pengaturan berat badan yang sesuai dengan kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan (125/79 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.

No. MR	: PNK20260400029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ARRI AKBAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1990 / 35 Tahun 6 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281808270990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan radang tenggorokan dan tenggorokan terasa tidak nyaman yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan radang lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, hindari konsumsi makanan/minuman yang mengandung pemanis buatan, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar radang tenggorokan terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala radang tenggorokan, yang biasanya disertai batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti batuk, nyeri menelan, sesak nafas atau batuk berdarah, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan - 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow