

No. MR	: PNK20260400031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: WILMAN ANDREANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212069446		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: SINUS
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN C BRAND ENERVONCE
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Setiap hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Seminggu sekali
Puasa	: Puasa dari jam 22.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/83 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 178 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.3 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 70 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik sehat, penglihatan kadang buram kadang jelas dan belum melakukan pengecekan, pendengaran sehat. (Sinus)

KESIMPULAN

- IMT 18,3 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 70 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5-6 kali/hari) dalam porsi kecil.

No. MR	: PNK20260400031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: WILMAN ANDREANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212069446		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3-5 kali/minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7-8 jam dan kelola stres.

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 .
- 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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

No. MR	: PNK20260400031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: WILMAN ANDREANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212069446		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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

- Memasuki 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.

CATATAN

- Status gizi Bapak masuk dalam kategori underweight. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat advis dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi Bapak. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan (120/83 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 kadar kolesterol total Bapak mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.
- Untuk keluhan mata buram yang Bapak alami, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Mata agar dapat diberikan penanganan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260400031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: WILMAN ANDREANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212069446		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT 6		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan berkala dalam 6 bulan-1 tahun sekali secara rutin agar kesehatan Bapak dapat terpantau dengan baik. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Jantung dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow