

No. MR	: PNK20260400035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AFFAN ALAMUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1974 / 51 Tahun 5 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811233260		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KELUHAN DIABETES, DARAH TINGGI, LAINNYA, RIWAYAT PENYAKIT TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: FORXIGA, JANUMET, NEBIVOLOL, AMLODYPIN, CANDESARYAN
Alergi	: STEROID
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: 2-3 kali, renang
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ya, minggu kebelakang tidak konsumsi
Puasa	: Puasa tapi ngevape

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 144/88 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 61 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 23,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT, TROMBOSIT, DAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

No. MR	: PNK20260400035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AFFAN ALAMUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1974 / 51 Tahun 5 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811233260		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- 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 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	: PNK20260400035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AFFAN ALAMUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1974 / 51 Tahun 5 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811233260		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- 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.

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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori normal, namun kadar kolesterol Bapak mengalami peningkatan. 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 saat ini, tekanan darah Bapak dapat dikategorikan belum terkontrol (144/88mmHg) karena masih melewati nilai target yang ditetapkan yaitu <130/80mmHg. Namun, tekanan darah juga 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 kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Bapak dapat terkontrol dengan baik.

No. MR	: PNK20260400035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AFFAN ALAMUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1974 / 51 Tahun 5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 62811233260		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil trombosit Bapak mengalami sedikit peningkatan (trombositosis). Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau kondisi anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Bapak juga mengalami peningkatan leukosit dan basofil ringan. Kondisi ini dapat terjadi jika ada peradangan terutama akibat infeksi. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat, terutama jika Bapak mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan. Mengingat adanya riwayat diabetes yang Bapak alami, saat ini kondisi diabetes Bapak belum terkontrol. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan yang tepat, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- 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 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.



dr. Fenetta F A Masinambow