

No. MR	: PNK20260400009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: SATRIA MUHAMMAD ABDILLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1999 / 26 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285947375710		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1 - 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang sebulan sekali main boola
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang minum, terakhir minum tahun lalu
Puasa	: Puasa dari jam 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/80 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 76 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran minum, penglihatan minus 2.0 dan 1.5

KESIMPULAN

- IMT 26,9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- HASIL HEMATOLOGI DILUAR BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: SATRIA MUHAMMAD ABDILLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1999 / 26 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285947375710		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

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	: PNK20260400009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: SATRIA MUHAMMAD ABDILLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1999 / 26 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285947375710		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

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)

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.
- 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

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

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.

No. MR	: PNK20260400009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: SATRIA MUHAMMAD ABDILLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1999 / 26 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285947375710		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan (125/80 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 pemerisaan hematologi didapatkan kecenderungan peningkatan eritrosit dan trombosit. Hal ini dapat mengindikasikan beberapa kondisi, salah satunya adalah polisitemia vera. Polisitemia vera adalah kondisi saat tubuh memproduksi terlalu banyak sel darah merah sehingga darah lebih kental. Hal ini bisa menyebabkan gejala atau keluhan seperti pusing, cepat lelah, atau gatal. Meski tidak bisa sembuh total, penyakit ini bisa dikendalikan dengan obat dan kontrol rutin, sehingga tetap bisa hidup sehat dan beraktivitas seperti biasa. Namun, untuk diagnosis pasti penyakit ini dibutuhkan pemeriksaan lanjutan, sehingga Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan tepat sesuai dengan kondisi Bapak. Kondisi ini juga dapat terjadi saat ada infeksi dan peradangan pada tubuh Bapak. Hal ini juga ditandai dengan peningkatan leukosit dan komponen hitung jenis leukosit di luar batas normal (neutrofil meningkat, limfosit menurun). Jika disertai keluhan-keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter untuk dilakukan penanganan yang sesuai dengan kondisi Bapak.
- Untuk Riwayat gangguan asam lambung yang Bapak alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- 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.

No. MR	: PNK20260400009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: SATRIA MUHAMMAD ABDILLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1999 / 26 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285947375710		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 1 tahun sekali sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow