

No. MR	: PNK20260400048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANDU DEWA NATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285218205471		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu jalan kaki, jogging
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/83 mmHg
Nadi	: 111 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 70.3 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 87 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 24,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 87 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT JANTUNG
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANDU DEWA NATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1992 / 33 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285218205471		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

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

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)

No. MR	: PNK20260400048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANDU DEWA NATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1992 / 33 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285218205471		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (128/83 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. Denyut jantung Bapak melebihi batas normal (takikardia). Kondisi ini perlu dipantau secara cermat, jika Bapak mengalami keluhan seperti berdebar-debar, keringat dingin, lemas, sesak nafas, atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat segera ditangani.
- Hasil pemeriksaan hematologi mengindikasikan Bapak mengalami anemia. 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. Konsultasikan ke Dokter 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 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	:	PNK20260400048	Tanggal Pengambilan Sampel	:	07 April 2026
Nama Pasien	:	PANDU DEWA NATA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	13 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	9 September 1992 / 33 Tahun			Masinambow
		7 Bulan 4 Hari			
No. HP Pasien	:	6285218205471			
Alamat Pasien	:	LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.			

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow