

No. MR	: PNK20260400052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AHMAD SULTONI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 November 1980 / 45 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122930281		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TBC
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam set 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/92 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pundak sakit, mudah kesemutan

KESIMPULAN

- IMT 24,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20260400052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AHMAD SULTONI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 November 1980 / 45 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122930281		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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)

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

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total meningkat. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).

No. MR	: PNK20260400052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: AHMAD SULTONI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 4 November 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122930281		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (138/92 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.
- Untuk keluhan nyeri di pundak yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kekakuan otot, riwayat posisi duduk yang tidak ergonomis, beban yang banyak pada area pundak, kurangnya aktivitas fisik, serta karena adanya tekanan berlebih pada area pundak dan leher. Usahakan untuk mengatur aktivitas terutama yang berhubungan dengan penggunaan otot area leher dan pundak agar tidak terlalu diberikan beban berlebihan (overuse), mengatur posisi duduk dengan benar, melakukan peregangan ringan untuk mencegah kaku otot, serta perbanyak aktivitas fisik/olahraga yang sesuai dengan kondisi Bapak. Bapak juga dapat mengompres dengan air hangat dan minum obat anti-nyeri untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada area pundak. Jika keluhan tidak kunjung hilang, konsultasikan dengan Dokter di fasilitas Kesehatan terdekat.
- Untuk keluhan kesemutan yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti karena kurang cairan atau dehidrasi, gangguan struktur saraf, defisiensi vitamin, atau tanda penyakit lainnya seperti adanya gangguan metabolisme. Bapak dapat mensiasatinya dengan lakukan peregangan ringan secara rutin, menjaga pola hidup sehat, konsumsi vitamin B, dan melakukan pemeriksaan lebih lanjut (sesuai anjuran Dokter) untuk memastikan penyebab kesemutan ini apakah dari gangguan metabolisme atau karena hal lainnya.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow