

No. MR	: PNK20260400100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: JAY ALATAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1956 / 69 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811106636		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DIABETES, STEN JANTUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	AMARYL, FORSIGA, ZANUMED, PENGECER DARAH
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2 - 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	3 kali seminggu tai chi, berenang, jalan kaki
Riwayat Merokok	:	Sudah berhenti 6 bulan yang lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Jarang, selasa minggu lalu
Puasa	:	Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	129/74 mmHg
Nadi	:	80 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	73.5 Kg
Tinggi Badan	:	177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	94 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, sten jantung dari tahun 2016,

KESIMPULAN

- IMT 23,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).

No. MR	: PNK20260400100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: JAY ALATAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1956 / 69 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811106636		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 menyeimbangkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung keseimbangan 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).

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)

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup.

No. MR	: PNK20260400100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: JAY ALATAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1956 / 69 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811106636		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

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 lingkaran perut melebihi batas ideal. Hal ini dapat ditangani dengan memperhatikan asupan dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Saat ini tekanan darah Bapak normal. Namun, pada Lansia kecenderungan tekanan darah untuk meningkat cukup besar. Umumnya, tekanan darah dapat meningkat karena beberapa hal seperti kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Bapak dapat menjaga agar tekanan darah tetap normal dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta lakukan pemeriksaan tekanan darah rutin agar tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan laboratorium mengindikasikan Bapak mengalami anemia ringan. 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. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk menegaskan diagnosis serta penanganan yang tepat, terutama 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, terutama dengan adanya Riwayat diabetes yang Bapak alami, saat ini kondisinya dalam kategori terkontrol. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai rekomendasi. Disarankan untuk cek kesehatan rutin 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 dan Dokter Spesialis Gizi untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260400100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: JAY ALATAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1956 / 69 Tahun 10 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811106636		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow