

No. MR	: PNK20260400101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: SETIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285184543874		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Perut - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x sebulan futsal
Riwayat Merokok	: 1 hari 1 bks
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: 21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/75 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 21,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 78 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN UREUM

SARAN

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)

No. MR	: PNK20260400101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: SETIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285184543874		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 POLA HIDUP SEHAT

- 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
- Berhenti/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.

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.

No. MR	: PNK20260400101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: SETIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285184543874		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak masih masuk dalam rentang normal, namun tekanan darah Bapak sudah sedikit meningkat (123/75 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 pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 6 bulan-1 tahun kedepan.
- 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, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow