

No. MR	: PNK20260400102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: EMMANUEL KRISBINA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1974 / 51 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62811853345		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KELUHAN: PUSING TENGGUK RIWAYAT PENYAKIT : TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: PENISILIN, TERAMISIN, TETRASIKLIN
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 4-5x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir semalem
Puasa	: Terakhir makan jam set 11

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/85 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tunggak leher bawah kanan sakit suka muncul cape

KESIMPULAN

- IMT 25 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: EMMANUEL KRISBINA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1974 / 51 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62811853345		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

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, 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 nanas 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)
- 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	: PNK20260400102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: EMMANUEL KRISBINA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1974 / 51 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62811853345		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (130/85 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 tengkuk/leher 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. Kondisi ini juga dapat menyebabkan rasa pusing dan sakit kepala yang Bapak rasakan. Usahakan untuk mengatur aktivitas terutama yang berhubungan dengan penggunaan otot area leher dan pundak agar tidak terlalu diberikan beban berlebihan (overuse), manajemen penurunan berat badan, 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 anti-nyeri untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada area leher/tengkuknya. Jika keluhan tidak kunjung hilang, konsultasikan dengan Dokter di fasilitas Kesehatan terdekat.

No. MR	: PNK20260400102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: EMMANUEL KRISBINA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1974 / 51 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62811853345		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan mudah lelah yang Bapak alami, dapat disebabkan karena kurangnya waktu beristirahat, terlalu banyak kegiatan atau aktivitas yang dilakukan, atau akibat adanya gangguan pada sistem saraf, otot, tulang dan gangguan metabolisme. Untuk memastikan diagnosis, sebaiknya melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat diperiksa lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin setiap 6 bulan - 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow