

No. MR	: PNK20260400105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: EDUARD DEPARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818156348		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 18.30 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 145/74 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 27,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- ANEMIA
- PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

No. MR	: PNK20260400105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: EDUARD DEPARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818156348		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN 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).
- 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.
- 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).
- 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)

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	: PNK20260400105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: EDUARD DEPARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818156348		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

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

No. MR	: PNK20260400105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: EDUARD DEPARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818156348		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan dengan metabolisme tubuh Bapak. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (145/74 mmHg). Secara umum, 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 dapat turun dan terkontrol dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta lakukan pemeriksaan tekanan darah rutin agar tetap terpantau dengan baik, terutama jika didapatkan tekanan darah yang cenderung meningkat, sebaiknya konsultasikan dengan Dokter untuk manajemen penurunan tekanan darah Bapak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Bapak mengalami peningkatan dan eGFR mengalami penurunan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk memeriksa ulang fungsi ginjal Bapak dalam 1-3 bulan kedepan, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak.
- Hasil pemeriksaan hematologi 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. Trombosit Bapak juga cenderung rendah. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan 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.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium hematologi serta gula darah setiap 6 bulan - 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.

No. MR	: PNK20260400105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: EDUARD DEPARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818156348		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow