

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: RAMSES TANJUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JL.KAMAL RAYA NO. 84 RT.007/RW.14 KELURA CENGKARENG BARAT, KECAMATAN CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: JANTUNG SERING SAKIT DAN SERING BERDEBAR DEBAR
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/85 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 81 Kg
Tinggi Badan	: 177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 105 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Jantung Berbedar

KESIMPULAN

- IMT 25,9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 105 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN EUSINOFIL
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: RAMSES TANJUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JL.KAMAL RAYA NO. 84 RT.007/RW.14 KELURA CENGKARENG BARAT, KECAMATAN CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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)

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: RAMSES TANJUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JL.KAMAL RAYA NO. 84 RT.007/RW.14 KELURA CENGKARENG BARAT, KECAMATAN CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 keatas, 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 dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengatur asupan makanan serta melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Saat ini tekanan darah Bapak sedikit meningkat (132/85mmHg). Pada Lansia kecenderungan tekanan darah untuk meningkat cukup besar. Pada Lansia tekanan darah dikatakan meningkat jika angkanya lebih dari 140/80mmHg. 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 stabil dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta lakukan pemeriksaan tekanan darah rutin agar tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: RAMSES TANJUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JL.KAMAL RAYA NO. 84 RT.007/RW.14 KELURA CENGKARENG BARAT, KECAMATAN CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan hematologi menunjukkan peningkatan kadar Eusinofil. Eusinofil yang meningkat biasanya berhubungan dengan kejadian alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Bapak dapat melakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi seperti ruam-ruam kemerahan, gatal, nyeri menelan, dan sesak nafas. Segera pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat jika muncul gejala-gejala tersebut. Bapak juga mengalami peningkatan leukosit ringan. Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu. Jika disertai keluhan-keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter untuk dilakukan penanganan yang sesuai dengan kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Bapak. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Bapak dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk keluhan jantung berdebar yang Bapak alami, sebaiknya Bapak segera berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung / Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Jantung (KKV) agar dapat dilakukan pemeriksaan lanjutan untuk menegakkan diagnosis. Perlu dilakukan pemeriksaan lanjutan seperti pemeriksaan rekam jantung (EKG), USG Jantung, treadmill test, pemeriksaan fungsi tiroid, atau pemeriksaan lainnya yang disesuaikan dengan rekomendasi Dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	:	PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	:	13 April 2026
Nama Pasien	:	RAMSES TANJUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	:	14 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	:	25 Maret 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 20 Hari			
No. HP Pasien	:	6285893566574			
Alamat Pasien	:	JL.KAMAL RAYA NO. 84 RT.007/RW.14 KELURA CENGKARENG BARAT, KECAMATAN CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUARGA			

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow