

No. MR	: PNK20260400129	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 56 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628124300207		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker payudara dan kandungan
Konsumsi Obat Rutin	: ATORVASTATIN, CANDESARTAN, V BLOC
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir Minggu ini
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/67 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI TERKONTROL
- PREDIABETES

SARAN

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).

No. MR	: PNK20260400129	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 56 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628124300207		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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. Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)

No. MR	: PNK20260400129	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 56 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628124300207		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CEGAH KOLESTEROL TINGGI DALAM DARAH

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin: pemantauan kadar gula darah puasa, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol total minimal 1 bulan sekali dan pemeriksaan HbA1c, Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol total, LDL, HDL) setiap 3 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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, 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. Diet ketat rendah gula (hindari makanan dan minuman manis, hindari makanan dan minuman kemasan, hindari buah manis seperti nangka, semangka, durian, mangga, anggur, rambutan, pisang yang terlalu matang dll dan hindari buah kering seperti kismis dan kurma).
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

No. MR	: PNK20260400129	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 56 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628124300207		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hipertensi yang Tn. Fredy Runtung alami saat ini sudah terkontrol dengan baik dengan tekanan darah yaitu 125/67 mmHg yang sudah sesuai dengan target tekanan darah pasien hipertensi usia <60th dengan target tekanan darah <130/80 mmHg sehingga Tn. Fredy Runtung tetap disarankan untuk mempertahankan kepatuhan minum obat hipertensi agar kondisi anda tetap dalam keadaan stabil dalam upaya menjaga organ vital anda dari komplikasi akibat hipertensi seperti stroke, jantung/kardiovaskular, dan gagal ginjal. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Kadar lemak darah Tn. Fredy Runtung saat ini dalam kondisi stabil (trigliserida, kolesterol total dan ldl dalam batas normal) dibandingkan hasil profil lipid tinggi pada desember lalu, hal ini menunjukkan kontrol lemak darah dari pengobatan dan pola hidup sehat yang Tn. Fredy Runtung terapkan sudah sangat baik dan perlu dipertahankan agar tetap dalam keadaan stabil. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin Kolesterol Total minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Kadar gula darah HbA1c Tn. Fredy Runtung 5,9% berada pada kategori Prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa Glukosa puasa dan GD2PP tiap 1 bulan sekali dan HbA1c setiap 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260400129	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 56 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628124300207		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada Tn. Fredy Runtung saat ini dalam kondisi yang stabil dan tidak ada keluhan. Namun anda tetap disarankan untuk teratur minum obat rutin yang telah diresepkan dokter yang merawat anda dan lanjutkan untuk melakukan konsultasi rutin ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena penyakit hipertensi, kolesterol dan gula darah sering terjadi tanpa gejala sehingga banyak yang baru terdeteksi setelah ada komplikasi. Dengan pola hidup sehat dan rutin kontrol kesehatan yang sudah Tn. Fredy Runtung lakukan menunjukkan upaya yang sangat baik untuk deteksi awal pencegahan penyakit sehingga kebiasaan baik ini harus tetap dilanjutkan.



dr. Putu Devie Sri Astari