

No. MR	: PNK20260400130	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: WAYAN MERTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1974 / 51 Tahun 11 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: CVD + POLISITEMIA VERA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: ASPILET, CPG, ROZET, HU, NEUROAID
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Peregangan atau terapi sendiri
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/84 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Stroke ringan sudah 2 bulan

KESIMPULAN

- IMT 26,4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- POLISITEMIA VERA
- PENURUNAN UREUM
- PENINGKATAN SGPT
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260400130	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: WAYAN MERTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1974 / 51 Tahun 11 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki).
- 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 lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar 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	: PNK20260400130	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: WAYAN MERTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1974 / 51 Tahun 11 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 15 gram untuk perempuan dan 20 gram untuk laki-laki)

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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 berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260400130	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: WAYAN MERTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1974 / 51 Tahun 11 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Saat ini, tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (135/84mmHg). Pada dasarnya, 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. Bapak disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya seperti adanya perlemakan hati. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- 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.
- Hasil laboratorium didapatkan penurunan ringan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 6 bulan-1 tahun kedepan.
- Untuk Riwayat CVD dan Polisitemia Vera yang Bapak alami, konsultasikan secara rutin dengan Dokter yang merawat Bapak agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali sekali, atau menurut petunjuk Dokter yang merawat Bapak.

No. MR	: PNK20260400130	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: WAYAN MERTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1974 / 51 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow