

No. MR	: PNK20260400156	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: HANSEN ANGKASA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1985 / 40 Tahun 4 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285772496790		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali lari
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa dari jam setengah 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	128/84 mmHg
Nadi	:	91 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	70 Kg
Tinggi Badan	:	169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	92.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan kanan kiri silinder

KESIMPULAN

- IMT 24,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 92,5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C
- PENURUNAN UREUM

No. MR	: PNK20260400156	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: HANSEN ANGKASA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1985 / 40 Tahun 4 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6285772496790		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- 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).

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)
- PENINGKATAN HbA1C
- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260400156	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: HANSEN ANGKASA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1985 / 40 Tahun 4 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285772496790		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki 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 saat ini, status gizi Bapak masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal dan kolesterol tidak seimbang. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan serta kadar kolesterol yang sesuai dengan kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak sedikit mengalami peningkatan (128/84 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.
- Hasil pemeriksaan HbA1C Bapak mengalami peningkatan dan masuk dalam kategori prediabetes. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan profil gula darah untuk memastikan diagnosis. Lakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan terapi yang sesuai dengan kondisi Bapak. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar gula darah dapat turun dan terkontrol dengan baik.

No. MR	: PNK20260400156	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: HANSEN ANGKASA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1985 / 40 Tahun 4 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6285772496790		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 6 bulan-1 tahun kedepan.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow