

No. MR	: PNK20260400158	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: MARKUS SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 13 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585272777		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu : diabetes dan hipertensi Ayah : hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 2 - 3 kalinjalan kaki dan jogging
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	181/108 mmHg
Nadi	:	133 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	84.2 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	95.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 27,5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 95,8 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH TINGGI
- BUNYI JANTUNG DAN PARU NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260400158	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: MARKUS SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 13 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585272777		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (131/87 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.

IMT OBESITAS, 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.

No. MR	: PNK20260400158	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: MARKUS SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 13 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585272777		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- Tidur cukup 7 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- PENINGKATAN HbA1C
- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- 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

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x 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

- Saat ini, hasil pemeriksaan tekanan darah Bapak menunjukkan tekanan darah tinggi (180/108mmHg). Untuk penanganannya, upayakan segera melakukan konsultasi dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk pemberian obat, penentuan dosis dan rencana terapi lebih lanjut yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260400158	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: MARKUS SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281585272777		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi 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 erat salah satunya dengan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak yang rendah serta kolesterol LDL yang tinggi. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat dan LDL turun. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan. 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali. Bila perlu, Bapak dapat menyediakan alat pengukur tekanan darah pribadi di rumah, untuk dipakai secara berkala agar mendapat gambaran pola tekanan darah Bapak. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow