

No. MR	: PNK20260400178	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: TEDDY MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Desember 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287017227		
Alamat Pasien	: JL. MELAWAI I NO.2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	PJK, GERD, PREDIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu hipertensi Ayah diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	HERBESSER 200MG, CONCOR 2,5MG, ATORVASTATIN 20MG
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan kaki, tapi jarang
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa dari 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	125/77 mmHg
Nadi	:	61 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	89 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	33.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	110.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 33,5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 110,3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL
- PREDIABETES

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400178	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: TEDDY MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Desember 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287017227		
Alamat Pasien	: JL. MELAWAI I NO.2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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).
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

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).
- Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah yang rendah. Kadar kolesterol HDL Bapak harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya 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.

PREDIABETES

No. MR	: PNK20260400178	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: TEDDY MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Desember 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287017227		
Alamat Pasien	: JL. MELAWAI I NO.2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- 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 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. 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.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Bapak dapat dikategorikan sudah terkontrol (125/77mmHg) karena memenuhi nilai target yang ditetapkan yaitu <130/80mmHg. Namun, pada Lansia kecenderungan tekanan darah meningkat lebih tinggi, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Tekanan darah juga dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Lakukan pengecekan rutin agar kondisi tekanan darah Bapak dapat terus terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa dan HbA1C Bapak meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin.

No. MR	: PNK20260400178	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: TEDDY MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Desember 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287017227		
Alamat Pasien	: JL. MELAWAI I NO.2		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Penyakit Jantung dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow