

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 April 2026
Nama Pasien	: PETUA PANGARIBUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Januari 1956 / 70 Tahun 2 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: JLN SEJAHTERA NO 7 PATOKAN WARUNG TANTE LIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: GULA DARAH, KOLESTROL, TENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : Gula dan paru paru
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPIK, SIMVASTATIN DAN METVORMIN
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Peregangan setiap pagi
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 147/87 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 99.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik.

KESIMPULAN

- IMT 24,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 99,3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 April 2026
Nama Pasien	: PETUA PANGARIBUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Januari 1956 / 70 Tahun 2 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: JLN SEJAHTERA NO 7 PATOKAN WARUNG TANTE LIA		

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).

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup.
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

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

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 April 2026
Nama Pasien	: PETUA PANGARIBUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Januari 1956 / 70 Tahun 2 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: JLN SEJAHTERA NO 7 PATOKAN WARUNG TANTE LIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pola makan sehat: 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.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati 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 status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori normal, namun lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal. Kondisi ini berhubungan salah satunya dengan kadar kolesterol Bapak yang tidak seimbang (Trigliserida meningkat, HDL rendah). Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 April 2026
Nama Pasien	: PETUA PANGARIBUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Januari 1956 / 70 Tahun 2 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: JLN SEJAHTERA NO 7 PATOKAN WARUNG TANTE LIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Bapak dapat dikategorikan belum terkontrol (147/87mmHg) karena masih melewati nilai target yang ditetapkan yaitu <140/80mmHg pada lansia. Namun, 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. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Lakukan kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan. Mengingat adanya riwayat diabetes yang Bapak alami, saat ini kondisi diabetes Bapak belum terkontrol. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan yang tepat, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan hematologi mengindikasikan Bapak mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat, terutama jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada, cepat lelah, atau keluhan lain yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali, dan selanjutnya jika sudah terkontrol dapat dilakukan pengecekan 6-12 bulan sekali agar kondisi Bapak tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	:	PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	:	28 April 2026
Nama Pasien	:	PETUA PANGARIBUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	:	29 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	:	30 Januari 1956 / 70 Tahun 2 Bulan 30 Hari			
No. HP Pasien	:	6287789431019			
Alamat Pasien	:	JLN SEJAHTERA NO 7 PATOKAN WARUNG TANTE LIA			

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow