

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LANTAI 4		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah tinggi, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Dua kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 9 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/95 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 81 Kg
Tinggi Badan	: 177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 25,9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LANTAI 4		

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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki).
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas 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.
- 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). 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)

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LANTAI 4		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

- 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 status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan ketidakseimbangan profil lipid/kolesterol dalam darah Bapak. Hal ini dapat ditangani dengan menyeimbangkan asupan makanan serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LANTAI 4		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (135/89 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 untuk mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Mengingat adanya Riwayat Hipertensi dalam keluarga Bapak, dan pada pemeriksaan sebelumnya juga didapatkan tekanan darah yang meningkat, Bapak disarankan untuk rutin melakukan pengecekan tekanan darah dalam 1-4 minggu kedepan untuk memastikan kondisi tekanan darah Bapak. Lakukan pencatatan setiap selesai pemeriksaan agar nantinya didapatkan gambaran pola tekanan darah Bapak yang dapat menentukan diagnosis serta penanganan oleh Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, membandingkan hasil profil lipid dan gula darah Bapak dengan pemeriksaan sebelumnya, saat ini kondisi kolesterol dan gula darah Bapak belum tertangani dengan baik. Selain melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten, Bapak disarankan untuk berkonsultasi Kembali dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat diberikan tatalaksana/penanganan sesuai kondisi Bapak. Disarankan pula untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow