

No. MR	: PNK20251000010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 July 2026
Nama Pasien	: ABADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1970 / 55 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282177670678		
Alamat Pasien	: PASADENA GRAND		
	RESIDENCE, JL. PASADENA 3		
	NO.19		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa dari 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/74 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.0°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik norma, pendengaran normal, penglihatan plus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT 23,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN MINIMAL TEKANAN DARAH, TANDA-TANDA VITAL LAINNYA DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- DEFISIENSI VITAMIN D

No. MR	: PNK20251000010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 July 2026
Nama Pasien	: ABADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1970 / 55 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282177670678		
Alamat Pasien	: PASADENA GRAND		
	RESIDENCE, JL. PASADENA 3		
	NO.19		

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

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).

MENCEGAH DEFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D RENDAH

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi secara rutin selama 10-15 menit, minimal 3 kali per minggu. Luangkan waktu beraktivitas di luar ruangan setiap hari.
- Lakukan olahraga secara teratur minimal 150 menit per minggu. Pilih olahraga yang membantu menjaga kesehatan tulang dan otot seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, atau latihan beban ringan.
- Pertahankan berat badan ideal melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.
- Tidur 7-8 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan dan metabolisme tubuh.
- Kelola stres dengan baik melalui relaksasi, olahraga, atau aktivitas yang menyenangkan.

No. MR	: PNK20251000010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 July 2026
Nama Pasien	: ABADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1970 / 55 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282177670678		
Alamat Pasien	: PASADENA GRAND		
	RESIDENCE, JL. PASADENA 3		
	NO.19		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ultra-proses secara berlebihan, begadang atau memiliki pola tidur yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, melakukan diet ekstrem atau pembatasan makan yang tidak seimbang.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

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 menunjukkan kadar kolesterol HDL Bapak 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 dan mulai rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen keseimbangan kadar kolesterol Bapak.

No. MR	: PNK20251000010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 July 2026
Nama Pasien	: ABADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1970 / 55 Tahun 7 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282177670678		
Alamat Pasien	: PASADENA GRAND RESIDENCE, JL. PASADENA 3 NO.19		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan atau masuk dalam kategori elevated (122/74 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 kadar Vitamin D Bapak menunjukkan adanya defisiensi (<20 ng/mL, nilai Bapak 14,9 ng/mL). Bapak dapat melakukan aktivitas di luar ruangan untuk mendapatkan asupan vitamin D yang cukup melalui sinar matahari pagi yang adekuat, lakukan aktivitas fisik sesuai anjuran, dan bila perlu dapat mengkonsumsi suplementasi vitamin D3 1000 IU secara rutin untuk membantu meningkatkan kadar vitamin D Bapak. Lakukan pemeriksaan ulang kadar vitamin D dalam 3 bulan kedepan.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow