

No. MR	: PNK20251000030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: EKOHP HP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Desember 1976 / 49 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628159105488		
Alamat Pasien	: PERUM HARKIT (HARAPAN KITA) JALAN TERATAI BLOK A1 NO 17 RT 5 RW 2 SAMPING MASJID JAMI HARKIT KEL. BENCONGAN INDAH		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: FUGSI SGPT SGOT TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: OMEGA 3
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang olahraga, treadmill
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/83 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, minus kiri dan plus kanan

KESIMPULAN

- IMT 19,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN SGOT-SGPT

No. MR	: PNK20251000030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: EKOHP HP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Desember 1976 / 49 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628159105488		
Alamat Pasien	: PERUM HARKIT (HARAPAN KITA) JALAN TERATAI BLOK A1 NO 17 RT 5 RW 2 SAMPING MASJID JAMI HARKIT KEL. BENCONGAN INDAH		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

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).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGOT-SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

No. MR	: PNK20251000030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: EKOHP HP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Desember 1976 / 49 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628159105488		
Alamat Pasien	: PERUM HARKIT (HARAPAN KITA) JALAN TERATAI BLOK A1 NO 17 RT 5 RW 2 SAMPING MASJID JAMI HARKIT KEL. BENCONGAN INDAH		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 masih masuk dalam kategori normal. Namun kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak 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.
- Saat ini, tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan (108/83mmHg). Pada dasarnya, 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. Bapak disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah perlemakan hati (fatty liver), riwayat mengonsumsi obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis atau peradangan hati, mengalami sirosis (kerusakan hati), gangguan pada organ empedu seperti batu empedu dan infeksi, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Mengingat adanya riwayat peningkatan SGOT-SGPT yang Bapak alami, disarankan untuk tetap kontrol rutin dengan Dokter yang merawat Bapak. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20251000030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: EKOHP HP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Desember 1976 / 49 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628159105488		
Alamat Pasien	: PERUM HARKIT (HARAPAN KITA) JALAN TERATAI BLOK A1 NO 17 RT 5 RW 2 SAMPING MASJID JAMI HARKIT KEL. BENCONGAN INDAH		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow