

No. MR	: PNK20260800001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 August 2026
Nama Pasien	: RIDHA MUSADYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287774825878		
Alamat Pasien	: JL MALEO XIII BLOK JC 6 NO 5, BINTARO SEKTOR 9, TANGSEL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: 3-4x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/79 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 21,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 82 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH
- GLUKOSA URIN POSITIF
- PENINGKATAN KREATININ

No. MR	: PNK20260800001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 August 2026
Nama Pasien	: RIDHA MUSADYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287774825878		
Alamat Pasien	: JL MALEO XIII BLOK JC 6 NO 5, BINTARO SEKTOR 9, TANGSEL		

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).

MENGONTROL DIABETES

- 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.

No. MR	: PNK20260800001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 August 2026
Nama Pasien	: RIDHA MUSADYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287774825878		
Alamat Pasien	: JL MALEO XIII BLOK JC 6 NO 5, BINTARO SEKTOR 9, TANGSEL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

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 (125/79mmHg). 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.

No. MR	: PNK20260800001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 August 2026
Nama Pasien	: RIDHA MUSADYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287774825878		
Alamat Pasien	: JL MALEO XIII BLOK JC 6 NO 5, BINTARO SEKTOR 9, TANGSEL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan gula Bapak mengalami peningkatan, baik di dalam darah (GDP 129mg/dL, HbA1C 8,6%) maupun yang terdeteksi di dalam urin (glukosa positif). 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 lebih lanjut 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 menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Bapak mengalami sedikit peningkatan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan fungsi ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk memeriksa ulang fungsi ginjal Bapak secara berkala, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Bapak dapat ditangani dengan baik.
- 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.



dr. Fenetta F A Masinambow