

No. MR	: PNK20260800005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ENJAT FHARUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Juni 1978 / 48 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585476469		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	PEGAL BAHU SEBELAH KANAN/WALIKAT
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	2-3x sebulan
Riwayat Merokok	:	8 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	01.00 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	112/91 mmHg
Nadi	:	89 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	62.4 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	21.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	78 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kebas badan

KESIMPULAN

- IMT 21,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 78 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260800005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ENJAT FHARUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Juni 1978 / 48 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585476469		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

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.

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)

KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.

No. MR	: PNK20260800005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ENJAT FHARUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Juni 1978 / 48 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585476469		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN HbA1C

- 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 masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol tidak seimbang. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan memperbanyak konsumsi lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil pemeriksaan kadar HbA1C Bapak meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan sehat sesuai anjuran, serta lakukan kontrol secara rutin.

No. MR	: PNK20260800005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ENJAT FHARUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Juni 1978 / 48 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281585476469		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan kebas dan pegal bahu kanan yang Bapak alami dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya adanya gangguan metabolisme, kelelahan dan kurang istirahat, gangguan dari struktur otot tulang dan saraf yang disebabkan karena trauma atau penggunaan lengan yang berlebihan (overuse), atau akibat penyakit tertentu lainnya. Bapak dapat mencoba mengatasinya dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten, jangan memaksakan diri untuk berolahraga berat, konsumsi vitamin B, istirahat yang cukup, atur posisi dan lakukan stretching ketika bekerja (misalnya disela-sela setelah penggunaan tangan/lengan yang lama saat bekerja di kantor, atau saat mengerjakan pekerjaan lainnya). Jika keluhan kebas dan pegal masih terus muncul, bahkan disertai dengan gejala kelumpuhan sebelah badan, segera pergi ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat ditangani segera oleh Dokter.
- 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow