

No. MR	: PNK20260800009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AANG YOGYANANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1986 / 40 Tahun 2 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298070087		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: Sehari 6-12 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/85 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 67.4 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pilek batuk, asam lambung naik

KESIMPULAN

- IMT 24,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BATAS ATAS 90CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ DAN SGPT
- PENURUNAN HDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260800009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AANG YOGYANANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1986 / 40 Tahun 2 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298070087		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGERANG 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
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

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).

No. MR	: PNK20260800009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AANG YOGYANANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1986 / 40 Tahun 2 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298070087		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.

PENINGKATAN 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).

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 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.

No. MR	: PNK20260800009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AANG YOGYANANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1986 / 40 Tahun 2 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298070087		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Saat ini, tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan (126/85mmHg). 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 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.
- 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. 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 keluhan batuk pilek yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, hindari konsumsi makanan/minuman yang mengandung pemanis buatan, rutin melakukan cuci hidung dan kumur-kumur dengan cairan antiseptik, serta istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk pilek terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti batuk berdarah, nyeri menelan, atau sesak nafas, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260800009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: AANG YOGYANANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1986 / 40 Tahun 2 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281298070087		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan asam lambung naik yang Bapak alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih seperti kopi, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- 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 setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif. Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi Bapak dapat dikontrol dengan baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.



dr. Fenetta F A Masinambow