

No. MR	: PNK20251200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 December 2025
Nama Pasien	: ZAVIER PRANA HARLANO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122834817		
Alamat Pasien	: Jl h.muad no 21, kreo		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 5 kali
Riwayat Merokok	: Berhenti 2 tahun yang lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 140/85 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan dan pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.8 DALAM BATAS NORMAL
- LINGKAR PERUT 79 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

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)

No. MR	: PNK20251200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 December 2025
Nama Pasien	: ZAVIER PRANA HARLANO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122834817		
Alamat Pasien	: Jl h.muad no 21, kreo		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 menenangkan)

CATATAN

- Tekanan darah anda mengalami peningkatan. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker.



Christiena Ova