

No. MR	: PNK20251200015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 December 2025
Nama Pasien	: INDRA GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Februari 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281282229372		
Alamat Pasien	: Citra 1 Ext AC2/3R Kalideres Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipersentensi, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 5-6 hari . Gym dan boxing
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 154/105 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 92.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 92.4 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

INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251200015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 December 2025
Nama Pasien	: INDRA GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Februari 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281282229372		
Alamat Pasien	: Citra 1 Ext AC2/3R Kalideres Jakarta Barat		

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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKanan DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CATATAN

- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Tekanan darah lebih tinggi dari normal. 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 karena Bapak memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi dan Jantung.

No. MR	: PNK20251200015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 December 2025
Nama Pasien	: INDRA GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Februari 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281282229372		
Alamat Pasien	: Citra 1 Ext AC2/3R Kalideres Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova