

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: TUGINO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1963 / 62 Tahun 9 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Diabetes
Riwayat Penyakit Keluarga	: TBC
Konsumsi Obat Rutin	: Metformin
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 137/83 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.0 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL/LDL)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- DIABETES (PENINGKATAN GLUKOSA PUASA DAN HBA1C)

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: TUGINO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1963 / 62 Tahun 9 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

PRE HIPERTENSI 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)

DIABETES/ PENINGKATAN GLUKOSA DARAH

- 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.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- 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.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: TUGINO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1963 / 62 Tahun 9 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENAIKAN 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).

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Untuk penanganan Diabetes Melitus hasil menunjukkan bahwa HbA1c masih tinggi dan perlu evaluasi Dokter Spesialis Penyakit Dalam. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: TUGINO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1963 / 62 Tahun 9 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova