

No. MR	: PNK20251200030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ADE SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1989 / 36 Tahun		
	1 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6287772872486		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10. No.46, Rt.06 Rw.03, Kedaung Kali Angke, Kec.Cengkareng. Jakarta Barat 11710		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ''
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: ''
Alergi	: ''
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, berenang sebulan s3kali
Riwayat Merokok	: Pernah, 14 tahun yang lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/85 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 112 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 40.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 117 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan minus 1,5 dan silinder

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 40.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 117 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20251200030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ADE SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1989 / 36 Tahun 1 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6287772872486		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10. No.46, Rt.06 Rw.03, Kedaung Kali Angke, Kec.Cengkareng. Jakarta Barat 11710		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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.
- 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).

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)

No. MR	: PNK20251200030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ADE SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1989 / 36 Tahun 1 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6287772872486		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10. No.46, Rt.06 Rw.03, Kedaung Kali Angke, Kec.Cengkareng. Jakarta Barat 11710		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20251200030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ADE SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1989 / 36 Tahun 1 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6287772872486		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10. No.46, Rt.06 Rw.03, Kedaung Kali Angke, Kec.Cengkareng. Jakarta Barat 11710		

MEDICAL REPORT

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.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda sedikit meningkat. Kondisi ini masih bisa dikendalikan dengan menjaga pola makan sehat, memastikan cukup minum air setiap hari.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.



Christiena Ova