

No. MR	: PNK20251200031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PERMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 2003 / 22 Tahun 11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62895336184264		
Alamat Pasien	: Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir makan jam 9 lebih

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/83 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 73.7 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.1 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251200031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PERMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 2003 / 22 Tahun 11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62895336184264		
Alamat Pasien	: Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

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)
- 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)

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti 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.

No. MR	: PNK20251200031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PERMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 2003 / 22 Tahun 11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62895336184264		
Alamat Pasien	: Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 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 untuk mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena terdapat faktor risiko di keluarga dengan riwayat penyakit jantung.
- Dari hasil rontgen thoraks didapatkan gambaran yang mengarah ke dugaan pneumonia. Dianjurkan pasien untuk kontrol ke Dokter Spesialis Paru guna evaluasi klinis dan pemeriksaan lanjutan sesuai indikasi. Pasien disarankan istirahat cukup, meningkatkan asupan cairan, dan menghindari rokok serta paparan iritan saluran napas. Apabila muncul atau terdapat demam tinggi, batuk berdahak, sesak napas, nyeri dada, atau keluhan memberat, disarankan segera mendapatkan penanganan medis di fasilitas kesehatan terdekat.



Christiena Ova