

No. MR	: PNK20251200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ZICKI SURYA PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219235976		
Alamat Pasien	: Daan Mogot Km 10 No. 46, RT.006/RW.03		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	2x1
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 1x
Riwayat Merokok	:	Ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	85/57 mmHg
Nadi	:	76 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	54.9 Kg
Tinggi Badan	:	172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	18.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	71 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kurang enak badan,

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.6 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 71 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENURUNAN TEKANAN DARAH
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

HIPOTENSI/ TEKANAN DARAH RENDAH

- Tekanan darah sistolik dibawah 90 mmHg.

No. MR	: PNK20251200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ZICKI SURYA PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219235976		
Alamat Pasien	: Daan Mogot Km 10 No. 46, RT.006/RW.03		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Bila muncul gejala seperti pusing, pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter.
- Monitoring rutin cek tekanan darah setiap 4-6 jam sekali penting untuk memantau kondisi.
- Minum 200-300ml air putih atau minuman elektrolit tiap 2-3jam.
- Makanan kecil berprotein: camilan seperti kacang, yoghurt, atau telur membantu menjaga volume darah.
- Atur posisi tubuh dengan berbaring dengan kaki terangkat (kaki di atas bantal) selama 10-15menit.
- Bangun perlahan dan hindari berdiri tiba-tiba; duduk dulu beberapa menit sebelum berdiri.

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 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20251200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ZICKI SURYA PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219235976		
Alamat Pasien	: Daan Mogot Km 10 No. 46, RT.006/RW.03		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah rendah yang tidak menimbulkan keluhan umumnya tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan khusus, Namun jika muncul gejala seperti pusing berkepanjangan, mual/muntah, sering pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter ke fasilitas kesehatan terdekat.



Christiena Ova