

No. MR	: PNK20260100018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 January 2026
Nama Pasien	: SANNY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1981 / 44 Tahun		
	1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281323888		
Alamat Pasien	: Jl. Limo No.6/45, Grogol		
	Utara, Kec. Kebayoran Lama,		
	Kota Jakarta Selatan, Daerah		
	Khusus Ibukota Jakarta 12210		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah lever,
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/92 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Leher bagian belakang kenceng

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.0 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 83.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 January 2026
Nama Pasien	: SANNY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1981 / 44 Tahun		
	1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281323888		
Alamat Pasien	: Jl. Limo No.6/45, Grogol		
	Utara, Kec. Kebayoran Lama,		
	Kota Jakarta Selatan, Daerah		
	Khusus Ibukota Jakarta 12210		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 anda 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)
- 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)

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.

No. MR	: PNK20260100018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 January 2026
Nama Pasien	: SANNY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1981 / 44 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281323888		
Alamat Pasien	: Jl. Limo No.6/45, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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. Namun jika muncul keluhan sakit kepala, tengkuk terasa kencang, sulit tidur dan mual muntah, segera lakukan konsultasi ke Dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.



Christiena Ova