

No. MR	: PNK20260100023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 January 2026
Nama Pasien	: HANDOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281330646737		
Alamat Pasien	: Perumahan Banjar Wijaya Cluster Asia Blok B 27 No 18 RT 001 RW 006		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	' '
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	' '
Alergi	:	' '
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3-4 kali seminggu lari
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	142/94 mmHg
Nadi	:	88 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	94 Kg
Tinggi Badan	:	187 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	96.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 96.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- ANEMIA RINGAN

No. MR	: PNK20260100023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 January 2026
Nama Pasien	: HANDOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281330646737		
Alamat Pasien	: Perumahan Banjar Wijaya Cluster Asia Blok B 27 No 18 RT 001 RW 006		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

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)

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260100023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 January 2026
Nama Pasien	: HANDOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281330646737		
Alamat Pasien	: Perumahan Banjar Wijaya Cluster Asia Blok B 27 No 18 RT 001 RW 006		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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).

ANEMIA RINGAN

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

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 karena anda memiliki riwayat hipertensi pada keluarga. Obat harus dengan resep dokter.
- 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	: PNK20260100023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 January 2026
Nama Pasien	: HANDOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281330646737		
Alamat Pasien	: Perumahan Banjar Wijaya Cluster Asia Blok B 27 No 18 RT 001 RW 006		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Lakukan konsultasi rutin dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Lakukan konsultasi dokter apabila anda mengalami keluhan lemas, pusing, dan perdarahan.



Christiena Ova