

No. MR	: PNK20260100024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: SUWITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1973 / 53 Tahun 0 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285885338551		
Alamat Pasien	: Jalan Empang Bahagia gang C no 17A		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	3x sehari, Pola makan terakhir jam 19.30
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak pernah
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa dari jam 19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	148/99 mmHg
Nadi	:	100 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	37°
Berat Badan	:	64 Kg
Tinggi Badan	:	167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	91 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.9 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: SUWITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1973 / 53 Tahun 0 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285885338551		
Alamat Pasien	: Jalan Empang Bahagia gang C no 17A		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- 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.

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.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260100024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: SUWITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1973 / 53 Tahun 0 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285885338551		
Alamat Pasien	: Jalan Empang Bahagia gang C no 17A		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah anda mengalami peningkatan (TD 148/99 mmHg) dan dikategorikan Hipertensi Derajat 1 sehingga untuk penanganan Hipertensi/darah tinggi, konsultasikan pada Dokter terdekat, Obat hipertensi harus dengan Resep Dokter dan perlu diminum teratur sesuai anjuran Dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Kadar gula darah anda berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki risiko riwayat Diabetes pada keluarga.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah/ Profil Lipid mengalami peningkatan dan disarankan untuk konsultasi ke Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas layanan kesehatan terdekat. 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.



Christiena Ova