

No. MR	: PNK20260100026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 January 2026
Nama Pasien	: LIM T JIN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juni 1952 / 73 Tahun 7 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281212415225		
Alamat Pasien	: Jl.kamal Raya no.7,RT.7/RW.4 Cengkareng Barat.Cengkareng, jakarta barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Epilepsi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: 1-5 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 6 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/80 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 53.1 Kg
Tinggi Badan	: 158.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.2 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 75 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter

No. MR	: PNK20260100026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 January 2026
Nama Pasien	: LIM T JIN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juni 1952 / 73 Tahun 7 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281212415225		
Alamat Pasien	: Jl.kamal Raya no.7,RT.7/RW.4 Cengkareng Barat.Cengkareng, jakarta barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan Santai, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu sesuai dengan kemampuan individu.
- 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).

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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/hindari 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.

CATATAN

No. MR	: PNK20260100026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 January 2026
Nama Pasien	: LIM T JIN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juni 1952 / 73 Tahun 7 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281212415225		
Alamat Pasien	: Jl.kamal Raya no.7,RT.7/RW.4 Cengkareng Barat.Cengkareng, jakarta barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran 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.



Christiena Ova