

No. MR	: PNK20260100027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: TJIN NYAN HOA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 62818954236		
Alamat Pasien	: Jl. Empang bahagia 10 No.10 Rt.009 Rw.06 (Pasar Kincir/Pasar Sayur Empang) Kel. Jelambar Kec. Grogol petamburan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: kesemutan dari pinggang ke kaki kiri , diatas mata kaki kiri jika jalan jauh sakit,
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: Dexamethasone, Mefenamic acid
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/92 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 164 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 89.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pinggang sampai kaki (telapak kaki kiri kesemutan)

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.1 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 89.4 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: TJIN NYAN HOA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 62818954236		
Alamat Pasien	: Jl. Empang bahagia 10 No.10 Rt.009 Rw.06 (Pasar Kincir/Pasar Sayur Empang) Kel. Jelambar Kec. Grogol petamburan		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

- 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	: PNK20260100027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: TJIN NYAN HOA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 62818954236		
Alamat Pasien	: Jl. Empang bahagia 10 No.10 Rt.009 Rw.06 (Pasar Kincir/Pasar Sayur Empang) Kel. Jelambar Kec. Grogol petamburan		

MEDICAL REPORT

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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Obat hipertensi harus dengan resep dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah kolesterol total dan Idl mengalami peningkatan disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam. 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.
- Bapak memiliki obat rutin Dexamethasone sehingga disarankan untuk menggunakan deksametason sesuai anjuran dokter dan tidak menghentikannya secara tiba-tiba, karena pemakaian jangka panjang dapat menyebabkan gula dan tekanan darah naik, tulang menjadi rapuh, serta wajah tampak membulat (moon face), sehingga kontrol rutin sangat diperlukan.
- Keluhan kesemutan dari pinggang hingga kaki dapat di konsulkan ke Dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.



Christiena Ova