

No. MR	: PNK20260100056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BUDI PRAMONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Mei 1966 / 59 Tahun 8 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128725908		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS Eight, Suite #7-02, CIBIS PARK Jl. TB Simatupang No.2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 3-4x sepeda, jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 154/95 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 73.2 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 26,2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KREATININ

No. MR	: PNK20260100056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BUDI PRAMONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Mei 1966 / 59 Tahun 8 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128725908		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS Eight, Suite #7-02, CIBIS PARK Jl. TB Simatupang No.2		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN 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, dan 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.
- Targetkan penurunan berat badan 0,5-1 kg/ minggu
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- 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).

HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan Gerakan PATUH (Berdasarkan Anjuran Kemenkes)
- 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

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20260100056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BUDI PRAMONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Mei 1966 / 59 Tahun 8 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128725908		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS Eight, Suite #7-02, CIBIS PARK Jl. TB Simatupang No.2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk menegakkan diagnosis Hipertensi, diperlukan 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.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Anda juga mengalami peningkatan berat badan yang dikategorikan Overweight.
- Kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang selaras dengan pola makan sehat. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	: PNK20260100056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BUDI PRAMONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Mei 1966 / 59 Tahun 8 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128725908		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS Eight, Suite #7-02, CIBIS PARK Jl. TB Simatupang No.2		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar kreatinin dalam darah mengalami peningkatan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, jika diperlukan, konsultasikan lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan serta pemantauan yang tepat.



Fenetta F A Masinambow