

No. MR	: PNK20251100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 January 2026
Nama Pasien	: DEDY SUTIANDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1985 / 40 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114611554		
Alamat Pasien	: Perumahan Kebon Jeruk Baru blok A5 no 19 (samping tol kebon Jeruk) Kelurahan Kebon Jeruk. Kecamatan Kebon Jeruk. Jakarta Barat 11530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: tidak ada
Alergi	: Ibuprofen
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/100 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tendi terakhir tinggi

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 January 2026
Nama Pasien	: DEDY SUTIANDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1985 / 40 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114611554		
Alamat Pasien	: Perumahan Kebon Jeruk Baru blok A5 no 19 (samping tol kebon Jeruk) Kelurahan Kebon Jeruk. Kecamatan Kebon Jeruk. Jakarta Barat 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT

- 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 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.
- 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

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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)

No. MR	: PNK20251100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 January 2026
Nama Pasien	: DEDY SUTIANDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1985 / 40 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114611554		
Alamat Pasien	: Perumahan Kebon Jeruk Baru blok A5 no 19 (samping tol kebon Jeruk) Kelurahan Kebon Jeruk. Kecamatan Kebon Jeruk. Jakarta Barat 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CATATAN

- Peningkatan tekanan darah anda berada dalam kategori Hipertensi Derajat 2. Hal ini sesuai dengan keterangan anda bahwa memiliki keluhan sakit kepala dan tensi terakhir tinggi sebelumnya. Disarankan anda ke Dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Hindari konsumsi pereda nyeri dalam jangka panjang karena dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, perdarahan saluran cerna, dan gangguan fungsi hati dan ginjal.



Christiena Ova