

No. MR	: PNK20260100060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NATALIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1974 / 51 Tahun		
	1 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628161894127		
Alamat Pasien	: PT SAE, Cibis Eight suite		
	#702 Cibis Park, Jl Tb		
	Simatupang No.2 Jakarta		
	Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Obat darah tinggi
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1 -2 kali seminggu gym,
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang hanya acara tertentu
Puasa	: Puasa jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 168/100 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 51 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik ada bekas Operasi sc 15 tahun yg lalu, pendengaran normal, penglihatan plus 1,5 kanan kiri, minus 1 dan 3 / 4 , silinder kanan dan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH (HIPERTENSI DERAJAT 2)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NATALIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1974 / 51 Tahun		
	1 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628161894127		
Alamat Pasien	: PT SAE, Cibis Eight suite		
	#702 Cibis Park, Jl Tb		
	Simatupang No.2 Jakarta		
	Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.

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)
- 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	: PNK20260100060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NATALIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1974 / 51 Tahun		
	1 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628161894127		
Alamat Pasien	: PT SAE, Cibis Eight suite		
	#702 Cibis Park, Jl Tb		
	Simatupang No.2 Jakarta		
	Selatan		

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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- 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, dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- 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.

No. MR	: PNK20260100060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NATALIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1974 / 51 Tahun		
	1 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628161894127		
Alamat Pasien	: PT SAE, Cibis Eight suite		
	#702 Cibis Park, Jl Tb		
	Simatupang No.2 Jakarta		
	Selatan		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova