

No. MR	: PNK20260100064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: M ILHAM TRI ACHMADA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1995 / 30 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628569800013		
Alamat Pasien	: Ruko aeroblis C02 E no 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 8-14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu jantung, asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 kali berkuda
Riwayat Merokok	: Vep
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada, jarang
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/86 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 77.9 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing kaya vertigo, sudah 2 bulanan. 2 Minggu kebelakangan ini lebih sering

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.7 (IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90.9 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN FUNGSI HATI/PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: M ILHAM TRI ACHMADA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1995 / 30 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628569800013		
Alamat Pasien	: Ruko aeroblis C02 E no 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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, , 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.

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).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.

No. MR	: PNK20260100064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: M ILHAM TRI ACHMADA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1995 / 30 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628569800013		
Alamat Pasien	: Ruko aeroblis C02 E no 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

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.
- 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).

CATATAN

- Tekanan darah sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat penyakit jantung dalam keluarga.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- 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.
- Untuk keluhan vertigo yang anda alami, disarankan bangun dan bergerak pelan-pelan, makan dan minum teratur, hindari kopi/alkohol dan makanan asin, tidur cukup, kelola stres, berhenti aktivitas bila mulai pusing, serta segera periksa ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat bila pusing berat atau disertai muntah, bicara pelo, atau badan lemas.

No. MR	: PNK20260100064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: M ILHAM TRI ACHMADA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1995 / 30 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628569800013		
Alamat Pasien	: Ruko aeroblis C02 E no 2		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova