

No. MR	: PNK20260100075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SUPARNO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128006600		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Hipertensi
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang sebulan 2 kali, olahraga jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/92 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan minus 3.7 kiri dan 4 kanan

KESIMPULAN

- IMT 27,6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 100 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

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).

No. MR	: PNK20260100075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SUPARNO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128006600		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan Hipertensi dengan Slogan PATUH (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

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Lakukan olahraga rutin seperti jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x/minggu.
- Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak. Disarankan juga untuk mengonsumsi oatmeal atau produk tinggi sterol serta buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.
- Kurangi gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, serta jeroan.

CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan dengan indeks massa tubuh yang dikategorikan obesitas, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten dan seimbang dengan pola makan yang baik.

No. MR	: PNK20260100075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SUPARNO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128006600		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar kolesterol 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 mata Anda, disarankan untuk konsul dengan Dokter Spesialis Mata agar kondisi mata Anda dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, disarankan untuk kontrol dengan Dokter bila ada keluhan serta pemantauan berkala untuk mencegah terjadinya komplikasi, serta untuk memantau konsumsi obat rutin yang saat ini diminum.



Fenetta F A Masinambow