

No. MR	: PNK20260100077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NADY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1972 / 53 Tahun		
	1 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210078908		
Alamat Pasien	: Cibies 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sabtu Minggu jogging santai
Riwayat Merokok	: Sehari 1 bungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa habis magrib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 146/75 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 52.6 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.4 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.4 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 72 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²
- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.

No. MR	: PNK20260100077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NADY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1972 / 53 Tahun		
	1 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210078908		
Alamat Pasien	: Cibies 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan minyak atau mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

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)

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

No. MR	: PNK20260100077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: NADY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1972 / 53 Tahun		
	1 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210078908		
Alamat Pasien	: Cibies 8		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan stroke..
- Anda bisa berkonsultasi dengan dokter atau dokter spesialis gizi klinik untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.
- 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. Lakukan konsultasi ke dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat.



Christiena Ova