

No. MR	: PNK20260100081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: FIRMANSYAH ALL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289523563413		
Alamat Pasien	: Cibis 8 cilandak jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Alergi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Gatal gatal
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga, jarang sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Merokok, 4- batang perhari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, jam setengah 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 139/98 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 67.5 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 94.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal , pendengaran normal, penglihatan menjelang sore agak sedikit rabun

KESIMPULAN

- IMT 23,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 94,6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: FIRMANSYAH AII	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289523563413		
Alamat Pasien	: Cibis 8 cilandak jakarta selatan		

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).

HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan Gerakan PATUH (Berdasarkan 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

- 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 nenas 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

No. MR	: PNK20260100081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: FIRMANSYAH AII	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289523563413		
Alamat Pasien	: Cibis 8 cilandak jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk menegakkan diagnosis Hipertensi, diperlukan 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.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten.
- 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.
- Saat ini kadar gula darah dan asam urat dalam batas normal. Tetap lanjutkan minum obat yang diberikan oleh dokter yang merawat dan disarankan untuk konsultasi kembali untuk penanganan serta pemantauan yang berkelanjutan.
- Untuk keluhan gatal-gatal yang dialami, penting untuk mengetahui secara pasti pemicu yang menyebabkan gatal muncul. Jika setelah minum obat gatal secara rutin dan telah menghindari pencetus namun keluhan masih terus muncul, disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter.
- Untuk keluhan sakit pinggang, lakukan aktivitas fisik dan peregangan ringan yang rutin untuk mencegah kekakuan otot yang menyebabkan nyeri semakin berat.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, disarankan untuk kontrol dengan dokter agar dapat dipantau rutin dengan penanganan yang tepat.



Fenetta F A Masinambow