

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: YOUMI RUMANDUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Agustus 1972 / 53 Tahun 5 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	2 tahun batu ginjal ukuran 1,5cm
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hypertensi, stroke
Konsumsi Obat Rutin	:	Amlodipin jarang
Alergi	:	-
Pola Makan	:	1-2x
Kebiasaan Olahraga	:	1x jogging
Riwayat Merokok	:	3-4 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	-

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	122/89 mmHg
Nadi	:	92 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	70.6 Kg
Tinggi Badan	:	174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	95 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 23,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- 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	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: YOUMI RUMANDUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Agustus 1972 / 53 Tahun 5 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

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).

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 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

- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten.
- Dengan adanya riwayat minum obat Antihipertensi yang tidak rutin, saat ini kondisi tekanan darah Bapak belum terkontrol sepenuhnya. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat terkait kondisi tekanan darah tinggi Bapak serta riwayat obat rutin yang diminum.

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: YOUNI RUMANDUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Agustus 1972 / 53 Tahun 5 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

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.
- 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 Bapak, disarankan untuk kontrol dengan Dokter bila ada keluhan serta pemantauan berkala untuk mencegah terjadinya komplikasi.



Fenetta F A Masinambow