

No. MR	: PNK20260100088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: HARTONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1962 / 64 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219330522		
Alamat Pasien	: Jl asri v no 21 taman Semanan indah		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Tidur - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Gatal"
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari padel (pelatih)
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 145/82 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 68.9 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi dingin

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 88 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH TINGGI
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)

No. MR	: PNK20260100088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: HARTONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1962 / 64 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219330522		
Alamat Pasien	: Jl asri v no 21 taman Semanan indah		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)

KENDALIKAN PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan-sedang yang anda sukai secara konsisten durasi 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan hal ini dapat berhubungan dengan gangguan tidur yang anda alami. 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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Apabila keluhan anda memburuk, segera periksa ke Dokter dilayanan kesehatan terdekat.
- Kadar gula darah anda berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.

No. MR	: PNK20260100088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: HARTONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1962 / 64 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219330522		
Alamat Pasien	: Jl asri v no 21 taman Semanan indah		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan kondisi anda masih dapat dikendalikan dengan modifikasi gaya hidup dalam pencegahan perkembangan penyakit menjadi diabetes dan hipertensi. Disarankan ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk pemeriksaan rutin dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



Christiena Ova