

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	: -
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: -

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 1/1 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 1 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 1 Kg
Tinggi Badan	: 1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 10000.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

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
- PEMERIKSAAN DARAH LENGKAP DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

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

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

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)

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

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.
- 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