

No. MR	: PNK20260100097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: ANDRE TIRAJOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Agustus 1993 / 32 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387389275		
Alamat Pasien	: Jalan hadiah utama b7 no 40 kavling polri jelambar grogol petamburan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Obat
Alergi	: Obat
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang 1 bulan sekali
Riwayat Merokok	: Merokok sudah 5 tahun lebih menggunakan rokok elektrik
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Konsumsi terakhir tahun lalu, di acara tertentu
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/72 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 181 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 93.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisk normal, pendengaran normal, penglihatan minus 1 kanan kiri, silinder 1 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 93.4 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260100097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: ANDRE TIRAJOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Agustus 1993 / 32 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387389275		
Alamat Pasien	: Jalan hadiah utama b7 no 40 kavling polri jelambar grogol petamburan		

MEDICAL REPORT

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).
- 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).

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)

KENDALIKAN 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.

No. MR	: PNK20260100097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: ANDRE TIRAJOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Agustus 1993 / 32 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387389275		
Alamat Pasien	: Jalan hadiah utama b7 no 40 kavling polri jelambar grogol petamburan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Tekanan darah sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (profil lipid) mengalami peningkatan. Hal ini sesuai dengan keluhan sakit kepala yang anda alami dapat disebabkan oleh lemak darah yang tidak stabil. Disarankan periksa ke dokter dilayanan kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut. 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.

No. MR	:	PNK20260100097	Tanggal Pengambilan Sampel	:	31 January 2026
Nama Pasien	:	ANDRE TIRAJOH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	03 February 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	21 Agustus 1993 / 32 Tahun 5 Bulan 13 Hari			
No. HP Pasien	:	6281387389275			
Alamat Pasien	:	Jalan hadiah utama b7 no 40 kavling polri jelambar grogol petamburan			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova