

No. MR	: PNK20260200008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: ERIESTA GOENTJAHJONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1965 / 60 Tahun 11 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287885344012		
Alamat Pasien	: PT. SAE		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: 8-10
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 153/74 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 1
- DIABETES MELITUS
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter

No. MR	: PNK20260200008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: ERIESTA GOENTJAHJONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1965 / 60 Tahun 11 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287885344012		
Alamat Pasien	: PT. SAE		

MEDICAL REPORT

SARAN

- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN DIABETES MELITUS /PENINGKATAN GLUKOSA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

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.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .

No. MR	: PNK20260200008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: ERIESTA GOENTJAHJONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1965 / 60 Tahun 11 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287885344012		
Alamat Pasien	: PT. SAE		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

CATATAN

- Secara keseluruhan, kondisi kesehatan anda perlu penanganan dari Dokter Spesialis Penyakit Dalam di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut terkait diabetes melitus, hipertensi dan kolesterol tinggi.
- Untuk penanganan Diabetes Melitus (GDP 276 mg/dL) dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Untuk penanganan Hipertensi (TD 153/74 mmHg), obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan tinggi (kolesterol total 324 mg/dL) sehingga disarankan ke dokter terdekat untuk pemeriksaan 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.



Christiena Ova