

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: BERNARDUS WAIRISAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1953 / 72 Tahun		
	1 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano, jl milano 3 no		
	10. Milano Village. Paramount		
	serpong- Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu Hipersentensi
		Ayah paru paru
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2- 3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Kadang kadang
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	140/80 mmHg
Nadi	:	80 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	73 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	99.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	saraf kejepit, hipertensi, setiap jalan kaki 100-200 meter langsung keram kakinya. Setelah istirahat 10 kembali normal lagi.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 99.8 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA PARU RHONKI DIKEDUA LAPANG PARU
- SUARA JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 1
- PENURUNAN FUNGSI HATI/SGOT DAN SGPT MENINGKAT

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: BERNARDUS WAIRISAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1953 / 72 Tahun		
	1 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano, jl milano 3 no		
	10. Milano Village. Paramount		
	serpong- Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

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

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: BERNARDUS WAIRISAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1953 / 72 Tahun 1 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano, jl milano 3 no 10. Milano Village. Paramount serpong- Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

CATATAN

- Terdengar rhonki di kedua lapang paru sehingga disarankan evaluasi lebih lanjut oleh Dokter Spesialis Paru/Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat, hindari iritasi saluran napas, cukup istirahat, hidrasi adekuat, dan kontrol ulang sesuai anjuran medis.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Secara keseluruhan kondisi anda saat ini disarankan untuk segera konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam di fasilitas layanan kesehatan terdekat.



Christiena Ova