

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: ANDRY HARIANTO GONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1988 / 37 Tahun 3 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano village, jl milano 3/10. Paramount serpong - Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

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

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/90 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 81 Kg
Tinggi Badan	: 178 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 96.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 25,6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 96,8 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: ANDRY HARIANTO GONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1988 / 37 Tahun 3 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano village, jl milano 3/10. Paramount serpong - Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

TEKANAN DARAH MENINGKAT - 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)

SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi: minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat makanan tinggi kalori, serta konsumsi alkohol
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-8 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: ANDRY HARIANTO GONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1988 / 37 Tahun 3 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano village, jl milano 3/10. Paramount serpong - Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa tekanan darah Bapak mengalami peningkatan. 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 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Dari hasil pemeriksaan Bapak, didapatkan bahwa Bapak mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi tiga tandanya yaitu: Lingkar Perut melebihi batas normal (>90cm, hasil Bapak 96,8cm), profil lipid trigliserida meningkat(>150mg/dl, hasil Bapak 302mg/dl) dan profil lipid HDL menurun (<40mg/dl, hasil Bapak 38mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Bapak.
- Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi Bapak dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.
- Disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin 1-3 bulan sekali untuk pemantauan tekanan darah, hasil profil lipid serta gula darah
- Disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow