

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: HENDRO KRISTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Januari 1956 / 70 Tahun 1 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula Blok i no 7, bekasi selatan,17147		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: darah tingg8
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ambeien, ca darah
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga ringan seminggu 2-3x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 150/88 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 71 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 99 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tungkai berat, akhir akhir sering sempoyongan, otot bahu kadang sakit sampe jadi pusing

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 99 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 2
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m² dan Lingkar perut laki-laki >90 cm

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: HENDRO KRISTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Januari 1956 / 70 Tahun 1 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula Blok i no 7, bekasi selatan, 17147		

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: HENDRO KRISTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Januari 1956 / 70 Tahun 1 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula Blok i no 7, bekasi selatan,17147		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 .
- 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

- Dari hasil pemeriksaan didapatkan bahwa anda mengalami hipertensi derajat 2 (TD 150/88mmHg), dengan riwayat pengobatan hipertensi apakah anda rutin minum obat hipertensi setiap hari? Karena obat darah tinggi harus diminum rutin, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Anda juga mengalami peningkatan kolesterol total (206 mg/dL) dan LDL (136 mg/dL), Hipertensi dan Kolesterolemia ini dapat berkaitan dengan keluhan pusing, sempoyongan dan otot bahu sakit yang anda alami sehingga anda disarankan untuk melakukan kontrol ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam yang merawat anda untuk evaluasi pengobatan, pemilihan terapi, dan penentuan dosis yang tepat sesuai dengan kondisi anda agar dapat tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi harus diminum teratur sesuai anjuran dokter untuk menjaga organ vital dari komplikasi darah tinggi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. 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.
- Kondisi kolesterol tinggi ini juga 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	:	PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	:	16 February 2026
Nama Pasien	:	HENDRO KRISTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	:	19 February 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	4 Januari 1956 / 70 Tahun 1 Bulan 15 Hari			
No. HP Pasien	:	6287882759896			
Alamat Pasien	:	Taman Peninsula Blok i no 7, bekasi selatan,17147			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova