

No. MR	: PNK20260200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ADRANSA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1985 / 40 Tahun 9 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691409800		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

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	: Setiap pagi
Riwayat Merokok	: 1 hari 3-4 bungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/94 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36°
Berat Badan	: 62.6 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk berdahak

KESIMPULAN

- IMT 23,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 88 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DALAM BATAS NORMAL, DITEMUKAN RONKHI TERUTAMA PADA LAPANG PARU KANAN
- EKG NORMAL
- VISUS ODS 20/15 (NORMAL)
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ADRANSA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1985 / 40 Tahun 9 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691409800		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENANGANI KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

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)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ADRANSA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1985 / 40 Tahun 9 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691409800		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol dalam darah Bapak mengalami ketidakseimbangan karena didapatkan adanya peningkatan trigliserid serta penurunan kolesterol baik (HDL). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak sedikit mengalami peningkatan. Tekanan darah Bapak yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. 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.
- Hasil pemeriksaan visus dalam batas normal dan tidak buta warna sehingga Bapak disarankan untuk tetap menjaga kesehatan mata dan tetap rutin kontrol ke Dokter Spesialis Mata minimal 6 bulan-1 tahun sekali.
- Hasil pemeriksaan auskultasi paru ditemukan suara ronkhi yang menandakan kemungkinan adanya lendir atau cairan di dalam saluran napas, yang dapat terjadi akibat beberapa hal, salah satunya yang paling umum adalah peradangan pada saluran nafas bawah. Untuk memastikannya, Bapak disarankan untuk melanjutkan pemeriksaan lainnya seperti rontgen thorax, serta berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Paru untuk ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ADRANSA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1985 / 40 Tahun 9 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691409800		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan rekam jantung dalam batas normal. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran. Bila muncul gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, nyeri dada segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- Untuk keluhan batuk yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak, minum banyak air putih dan istirahat yang cukup. Kemungkinan besar, Bapak mengalami infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif). Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dalam jangka panjang.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek Kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow