

No. MR	: PNK20260200055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SONNY AGUSTIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808300031		
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	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: 1 Bks
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/79 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 48.9 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 16.9 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 68 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 16,9 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 68 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKanan DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- VISUS ODS 20/15 (DALAM BATAS NORMAL)
- PENINGKATAN LEUKOSIT
- PENURUNAN UREUM
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SONNY AGUSTIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808300031		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

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)

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	: PNK20260200055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SONNY AGUSTIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808300031		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat dan sterol: 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.
- Hindari merokok serta asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak berada pada kategori underweight atau kurang. Bapak bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.
- 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 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.

No. MR	: PNK20260200055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SONNY AGUSTIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281808300031		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan ketidakseimbangan profil lipid dalam darah Bapak. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan leukosit Bapak mengalami sedikit peningkatan. Ini bisa terjadi karena adanya kondisi peradangan. Konsultasikan ke Dokter jika dirasakan keluhan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan ureum mengalami penurunan. Penurunan kadar ureum dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein.
- 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 berkala dalam 6 bulan - 1 tahun sekali secara rutin agar Kesehatan Bapak dapat terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow