

No. MR	: PNK20260200085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: TJONG ANDRIANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Agustus 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283257709		
Alamat Pasien	: Kavling porli,tadika puri jl.D45b Rw3/Rt3		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Darah Tinggi - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Darah tinggi Jantung Kolesterol
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes, hipertensi dan jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	Cardio,aspirin, Atofara , Amlodipin ,Nebilet.
Alergi	:	' '
Pola Makan	:	3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak pernah
Riwayat Merokok	:	Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Pernah hanya acara tertentu
Puasa	:	Puasa dari jam setenga 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	126/82 mmHg
Nadi	:	60 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	82 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	28.4 / Obesitas
Lingkar Perut	:	98.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus, plus silinder kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT 28,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98,4 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: < 90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260200085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: TJONG ANDRIANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Agustus 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283257709		
Alamat Pasien	: Kavling porli,tadika puri jl.D45b Rw3/Rt3		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Hindari konsumsi jeroan, daging merah, seafood, serta alkohol.
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7-8 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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CATATAN

No. MR	: PNK20260200085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: TJONG ANDRIANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Agustus 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283257709		
Alamat Pasien	: Kavling porli,tadika puri jl.D45b Rw3/Rt3		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat dengan kadar kolesterol Bapak yang tidak seimbang. Untuk menurunkan kadar kolesterol, Bapak dapat menghindari makanan tinggi kolesterol sesuai anjuran. Mengingat Riwayat kolesterol tinggi yang Bapak alami, dengan kondisi meminum obat rutin, saat ini kondisinya belum terkontrol sepenuhnya karena didapatkan hasil yang masih belum seimbang (Kolesterol total dan trigliserida meningkat, dan HDL menurun). Disarankan untuk kembali kontrol dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan lebih lanjut. Bila perlu, Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang aman dan sesuai dengan kondisi Bapak.
- Saat ini tekanan darah Bapak masih masuk dalam kategori meningkat (elevated, hasil Bapak 126/82mmHg), namun dengan riwayat hipertensi yang Bapak alami dengan kondisi meminum obat rutin, saat ini tekanan darah sistol sudah masuk kriteria terkontrol < 130mmHg (Bapak 126mmHg), namun tekanan darah diastol masih sedikit meningkat dari kriteria terkontrol < 80mmHg (Bapak 82mmHg). Bapak dapat tetap melanjutkan terapi dari Dokter yang merawat Bapak, jangan mengubah, mengurangi dan menambah dosis obat tanpa berkonsultasi dengan Dokter. Selain itu, Bapak juga dapat menerapkan pola hidup sehat sesuai anjuran agar kondisinya dapat tetap terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Bapak. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Bapak dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan semakin meningkatnya tekanan darah Bapak yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- Perlu diingat bahwa kondisi Status Gizi Obesitas, Hipertensi, serta Ketidakseimbangan Profil Lipid sangat berhubungan erat satu dengan yang lainnya. Maka dari itu, dibutuhkan penanganan yang komprehensif untuk mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Bapak disarankan untuk tetap rutin kontrol ke Dokter yang merawat Bapak, serta cek ulang kesehatan dalam 3-6 bulan sekali agar kesehatan Bapak dapat terus dipantau dan terkontrol dengan baik.

No. MR	: PNK20260200085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: TJONG ANDRIANUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Agustus 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283257709		
Alamat Pasien	: Kavling porli,tadika puri jl.D45b Rw3/Rt3		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow