

No. MR	: PNK20260200094	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WILLYANTO TANUWIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juni 1963 / 62 Tahun 8 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213741459		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN MEDANG LESTARI, JL. LESTARI 1 BLOK D1B/ NO. 5 KEC. PAGEDANGAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ''
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: MINYAK IKAN, VITAMIN B/D GLOKASAMIN, PARTIGONAN
Alergi	: ''
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari karate, basket, futsal
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/87 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 66 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 93 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 22,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200094	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WILLYANTO TANUWIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juni 1963 / 62 Tahun 8 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213741459		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN MEDANG LESTARI, JL. LESTARI 1 BLOK D1B/ NO. 5 KEC. PAGEDANGAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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).

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)

No. MR	: PNK20260200094	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WILLYANTO TANUWIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juni 1963 / 62 Tahun 8 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213741459		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN MEDANG LESTARI, JL. LESTARI 1 BLOK D1B/ NO. 5 KEC. PAGEDANGAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin, idealnya 1-2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dalam rentang normal. Namun, lingkaran perut Bapak melebihi batas ideal, dan kadar kolesterol dalam darah Bapak mengalami ketidakseimbangan karena didapatkan adanya peningkatan trigliserid, kolesterol total dan LDL, 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. Bila perlu, Bapak dapat melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan terapi dan penanganan sesuai kondisi Bapak.
- 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek Kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260200094	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WILLYANTO TANUWIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juni 1963 / 62 Tahun 8 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213741459		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN MEDANG LESTARI, JL. LESTARI 1 BLOK D1B/ NO. 5 KEC. PAGEDANGAN		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow