

No. MR	: PNK20260200112	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VICTOR Wianto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1966 / 59 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62811109637		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH		
	BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA		
	MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi, jantung, dm
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPINE, FENOFIBRATE
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3- 4 kali seminggu jalan kaki dan sepeda statis
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	128/69 mmHg
Nadi	:	63 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	65 Kg
Tinggi Badan	:	165.5 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	89.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan plus 1.0, minus 1.5 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT 23,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 89,8 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKanan DARAH TERKONTROL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260200112	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VICTOR WIAN TO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1966 / 59 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62811109637		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH		
	BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA		
	MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 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 jika sudah terdiagnosis sebelumnya dapat segera ditangani dan dikontrol. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol baik (HDL) yang rendah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung jika tidak segera dikoreksi. Bapak dapat mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran, menghindari konsumsi lemak trans/lemak jenuh, serta menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan berolahraga teratur.
- Hasil pemeriksaan saat ini, kondisi tekanan darah Bapak masuk dalam kategori terkontrol (target pengendalian TD pasien <60 tahun adalah <130/80mmHg). Tetap minum obat sesuai anjuran Dokter yang merawat Bapak agar tekanan darah Bapak dapat terus terkontrol, dan terapkan pola hidup sehat secara konsisten.

No. MR	: PNK20260200112	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VICTOR Wianto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1966 / 59 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62811109637		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH		
	BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA		
	MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori risiko Sedang (10-19%). Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Lakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan Dokter terutama jika didapatkan keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow