

No. MR	: PNK20260300053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: STEPHEN DAVE GOENAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1975 / 50 Tahun		
	4 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628161966941		
Alamat Pasien	: PERMATA PURI MEDIA, JL. SAFIR 3 BLOK C-1 NO. 6, KEMBANGAN RAYA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: HIPERTENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: EXFORGE 5/80MG
Alergi	: SULFA , OBAT YANG KERAS KE LAMBUNG
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga jalan kaki setiap hari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Terakhir makan setengah 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/75 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 82 Kg
Tinggi Badan	: 178 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 107 Cm
Pemeriksaan Fisik	: juli taun lalu ada batu ginjal, fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus dan plus kanan dan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 107 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI TERKONTROL BAIK
- ANEMIA (PENURUNAN HB, HT, DAN ERITROSIT)

No. MR	: PNK20260300053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: STEPHEN DAVE GOENAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1975 / 50 Tahun		
	4 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628161966941		
Alamat Pasien	: PERMATA PURI MEDIA, JL. SAFIR 3 BLOK C-1 NO. 6, KEMBANGAN RAYA		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)
- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)

No. MR	: PNK20260300053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: STEPHEN DAVE GOENAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1975 / 50 Tahun		
	4 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628161966941		
Alamat Pasien	: PERMATA PURI MEDIA, JL. SAFIR 3 BLOK C-1 NO. 6, KEMBANGAN RAYA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh.

KENDALIKAN ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia seperti lemas, cepat lelah, wajah pucat, pusing, sakit kepala, dan sesak napas, jantung berdebar, tangan/kaki dingin, kuku rapuh yang menetap atau memburuk.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260300053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: STEPHEN DAVE GOENAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1975 / 50 Tahun		
	4 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628161966941		
Alamat Pasien	: PERMATA PURI MEDIA, JL. SAFIR 3 BLOK C-1 NO. 6, KEMBANGAN RAYA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah Tn. Stephen Dave Goenawan yaitu 123/73 mmHg dan dapat dikategorikan sebagai Hipertensi terkontrol dengan sangat baik dan sesuai dengan target tekanan darah yang diharapkan (Target tekanan darah pada hipertensi <130/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi anda perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Pertahankan pola minum obat anda yang teratur dan lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis yang merawat anda agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Lakukan konsultasi rutin dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda mengalami keluhan lemas, cepat lelah, wajah pucat, pusing, sakit kepala, dan sesak napas, jantung berdebar, tangan/kaki dingin.
- Untuk riwayat batu ginjal yang pernah anda alami, maka disarankan untuk evaluasi kesehatan ginjal minimal 1 tahun sekali seperti pemeriksaan ureum, kreatinin, eGFR dan USG kedua ginjal anda ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam.
- Anda memiliki riwayat alergi obat Sulfa sehingga anda disarankan harus selalu menginformasikan tenaga kesehatan dan dokter di fasilitas kesehatan dimanapun setiap anda berobat untuk menghindari reaksi alergi obat yang ringan hingga mengancam nyawa.



dr. Putu Devie Sri Astari