

No. MR	: PNK20260400037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: AGUNG ARDHITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
	GONDHOSASONGKO	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1993 / 32 Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234002714		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TBC TAHUN 2011
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, kolesterol, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2 - 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Rutin jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 2 bulan lalu minum alkohol
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/82 mmHg
Nadi	: 66 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 90.6 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, minus 0.5 kanan dan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: AGUNG ARDHITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
	GONDHOSASONGKO	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1993 / 32 Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234002714		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 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 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).
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali.
- 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 7-9 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.

No. MR	: PNK20260400037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: AGUNG ARDHITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
	GONDHOSASONGKO	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1993 / 32 Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234002714		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

KENDALIKAN 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 .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

No. MR	: PNK20260400037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: AGUNG ARDHITO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
	GONDHOSASONGKO	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1993 / 32		
	Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234002714		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING,		
	DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 136/82 mmHg (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 239 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Untuk saat ini kondisi anda perlu konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol secara konsisten. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Keluhan suara bindeng yang anda alami kemungkinan karena adanya infeksi atau alergi sehingga disarankan untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.
- Secara keseluruhan dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi Tn. Agung Ardhito G. mengalami peningkatan kolesterol total, obesitas dan peningkatan tekanan darah sehingga disarankan untuk melakukan pemeriksaan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut untuk pencegahan perburukan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi, Diabetes dan Kolesterol tinggi.

No. MR	:	PNK20260400037	Tanggal Pengambilan Sampel	:	06 April 2026
Nama Pasien	:	AGUNG ARDHITO	Tanggal Pengiriman Hasil	:	10 April 2026
		GONDHOSASONGKO	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	:	Male			
Tanggal Lahir/Umur	:	29 November 1993 / 32			
		Tahun 4 Bulan 12 Hari			
No. HP Pasien	:	6282234002714			
Alamat Pasien	:	LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari