

No. MR	: PNK20260400125	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: LIM TJHI FONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 April 1951 / 75 Tahun 0 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62819889838		
Alamat Pasien	: JL. SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW.5 JELAMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: HEXAVASK
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ya. Tapi Jarang
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 152/90 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 20,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 88,5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

No. MR	: PNK20260400125	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: LIM TJHI FONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 April 1951 / 75 Tahun 0 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62819889838		
Alamat Pasien	: JL. SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW.5 JELAMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x 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.

No. MR	: PNK20260400125	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: LIM TJHI FONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 April 1951 / 75 Tahun 0 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62819889838		
Alamat Pasien	: JL. SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW.5 JELAMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total dan LDL meningkat. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (152/90 mmHg). Pada Lansia, kecenderungan tekanan darah untuk meningkat cukup besar. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Tekanan darah dikatakan tinggi pada Lansia jika angkanya lebih dari 140/80mmHg. Umumnya, tekanan darah dapat meningkat pula karena beberapa hal seperti kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Mengingat adanya Riwayat hipertensi yang Bapak alami, saat ini kondisinya belum terkontrol. Bapak disarankan untuk berkonsultasi Kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Bapak dapat terkontrol kembali. Selain itu, tetap disarankan untuk menerapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin agar tetap terpantau dengan baik.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori Risiko Tinggi ($\geq 20\%$). Artinya, risiko terkena penyakit jantung pada Bapak meningkat. Perlu pengawasan dari Dokter, perubahan gaya hidup, dan bila perlu penanganan medis lebih lanjut, terutama bila didapatkan keluhan.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Jantung untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow