

No. MR	: PNK20260500010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: YUSRIZAL ISKADI PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6289541275097		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	
Riwayat Penyakit Dahulu	:	
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	
Alergi	:	
Pola Makan	:	3-4x
Kebiasaan Olahraga	:	1x seminggu lari/badminton
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	22.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	126/104 mmHg
Nadi	:	86 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	65.8 Kg
Tinggi Badan	:	168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	85 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN GLUKOSA PUASA

No. MR	: PNK20260500010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: YUSRIZAL ISKADI PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6289541275097		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol serta fungsi ginjal kreatinin, ureum dan eGFR) minimal 3-6 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 cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENURUNAN GLUKOSA DARAH/HIPOGLIKEMIA

- Hipoglikemia merupakan kondisi kadar gula darah <70 mg/dL
- Jika kadar gula darah rendah disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke Rumah Sakit/Faskes terdekat.
- Penanganan awal hipoglikemia yang disertai gejala-gejala hipoglikemia (glukosa darah < 70 mg/dL) yaitu berikan 15 gram karbohidrat cepat misalnya 4 butir permen keras atau $\frac{1}{2}$ gelas jus buah atau air gula, tunggu 15 menit, lalu cek gula darah lagi dan ulangi sampai gula naik 70 mg/dL.
- Setelah stabil, beri camilan kecil yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein (roti gandum, keju, yoghurt, kacang).
- Pantau gula darah dengan cermat untuk memastikan kadar gula darah tetap dalam batas normal.

No. MR	: PNK20260500010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: YUSRIZAL ISKADI PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6289541275097		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jangan melewatkan atau menunda makan/camilan. Jika anda menggunakan obat diabetes insulin/oral, konsistenlah tentang jumlah yang anda makan dan waktu makan dan camilan.
- Catat reaksi glukosa rendah untuk melihat pola yang berkontribusi terhadap kondisi hipoglikemia anda dan menemukan cara untuk mencegahnya.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan minimal 6 bulan sekali, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, jantung atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260500010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: YUSRIZAL ISKADI PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6289541275097		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah Tn. Yusrizal Iskadi Putra mengalami peningkatan yaitu 126/104 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). 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 kemudian 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.
- Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu dengan membaca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum karena maksimal konsumsi harian garam adalah 5 gram per-orang per-hari. Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa serta usahakan untuk memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.
- Trombosit Tn. Yusrizal Iskadi Putra saat ini 390.000 μ L yaitu masih dalam batas normal (Dewasa: 150.000-450.000 μ L).
- Kadar gula darah puasa Tn. Yusrizal Iskadi Putra 63 mg/dL yaitu lebih rendah dari batas normal 70-99 mg/dL namun tidak disertai keluhan sehingga saat ini kondisi anda stabil dan hipoglikemia dapat terjadi pada saat anda berpuasa panjang. Namun jika kadar gula darah rendah <70 mg/dL disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke Rumah Sakit/Faskes terdekat.
- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Tn. Yusrizal Iskadi Putra lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi anda baik dalam batas normal, Tanda-tanda vital terdapat peningkatan tekanan darah diastolik, pemeriksaan laboratorium terdapat penurunan glukosa puasa dan urinalisis anda saat ini dalam batas normal sehingga kondisi anda saat ini masih kategori stabil dan tidak memiliki keluhan sehingga anda disarankan untuk tetap mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup yang lebih sehat yaitu diet rendah garam, olahraga lebih teratur karena saat ini anda jarang berolahraga serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan penyakit jantung serta ginjal yang sering kali

No. MR	: PNK20260500010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: YUSRIZAL ISKADI PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6289541275097		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

muncul tanpa gejala.



dr. Putu Devie Sri Astari