

No. MR	: PNK20260700028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD AZMI AL-FARISI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1998 / 28 Tahun 0 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62882015739823		
Alamat Pasien	: JL. PATTIMURA NO.11 KEL, SELONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, jantung, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan subuh

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/78 mmHg
Nadi	: 59 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kepala belakang sampai leher terasa saki

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260700028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD AZMI AL-FARISI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1998 / 28 Tahun 0 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62882015739823		
Alamat Pasien	: JL. PATTIMURA NO.11 KEL, SELONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- 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.
- 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.
- 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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

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

No. MR	: PNK20260700028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD AZMI AL-FARISI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1998 / 28 Tahun 0 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62882015739823		
Alamat Pasien	: JL. PATTIMURA NO.11 KEL, SELONG		

MEDICAL REPORT

minggu)

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

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung atau kanker. Lakukan pemeriksaan tekanan darah minimal 1 bulan sekali untuk memonitoring hasil tekanan darah dan keberhasilan terapi karena anda memiliki riwayat konsumsi amlodipine 10 mg dan riwayat keluarga dengan Hipertensi. Anda disarankan melakukan pemeriksaan rutin screening diabetes yaitu Gula Darah Puasa dan HbA1c minimal 6-12 bulan sekali karena memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes. Anda Juga disarankan untuk melakukan screening penyakit jantung dengan pemeriksaan EKG dan USG Jantung sebagai upaya awal deteksi penyakit minimal 1-2 tahun sekali karena terdapat riwayat keluarga dengan penyakit jantung.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan pada Tn. Muhammad Azmi Al-Farisi didapatkan hasil status gizi obesitas dengan indeks massa tubuh 27.8, tanda-tanda vital dan laboratorium dasar dalam batas normal sehingga anda disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan tetap konsisten berolahraga, serta memulai pola makan sehat, beristirahat yang cukup dan terhidrasi dengan baik.

No. MR	: PNK20260700028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD AZMI AL-FARISI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1998 / 28 Tahun 0 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62882015739823		
Alamat Pasien	: JL. PATTIMURA NO.11 KEL, SELONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tn. Muhammad Azmi Al-Farisi disarankan untuk melakukan kontrol rutin tekanan darah ke dokter yang sebelumnya merawat anda untuk mempertimbangkan pemilihan regimen terapi serta penentuan dosis serta menilai keberhasilan terapi obat hipertensi yang sebelumnya sudah anda konsumsi karena saat ini tekanan darah anda terkontrol dengan baik, namun jangan menghentikan dan mengubah dosis tanpa anjuran dokter yang merawat anda. 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. Segera periksakan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Beberapa cara untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu Baca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum, Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa, Memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.



dr. Putu Devie Sri Astari