

No. MR	: PNK20260800010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: WARIYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1973 / 52 Tahun		
	8 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317650896		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: Sehari habis 24 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: GDS, Terakhir makan set 7 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/94 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 60.8 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Hipertensi, tungkai sakit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 135/94 MMHG
- HIPERTRIGLISERIDA/PENINGKATAN TRIGLISERIDA 396 MG/DL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL 32 MG/DL
- PREDIABETES 5.8 %

No. MR	: PNK20260800010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: WARIYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1973 / 52 Tahun		
	8 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317650896		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 nenas 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 PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 3-6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)

No. MR	: PNK20260800010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: WARIYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1973 / 52 Tahun		
	8 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317650896		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Tn. Wariyanto lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Baik, Hipertrigliserida, Hipertensi Stage 2 belum terkontrol baik, dan Prediabetes dan mengalami keluhan tengkuk sakit serta memiliki Rasio Trigliserida/HDL anda >12 mg/dL sehingga berisiko tinggi terkena penyakit jantung, sindrom metabolik dan resistensi insulin sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda segera tertangani dan terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Tn. Wariyanto mengalami peningkatan; Trigliserida 396 mg/dL yang mana telah jauh melebihi batas normal (Normal <150 mg/dL) dan HDL menurun 32 mg/dL (normal >55 mg/dL) yang dapat berkaitan dengan keluhan tengkuk sakit yang saat ini anda alami sehingga kondisi ini perlu obat kolesterol khusus dan anda disarankan segera melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis penyakit Dalam. Rasio Trigliserida/HDL anda >12 mg/dL sehingga berisiko tinggi terkena penyakit jantung, sindrom metabolik dan resistensi insulin. 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 minimal 3-6 bulan sekali dan pemeriksaan EKG, Ekokardiografi, atau treadmill test untuk memonitoring kesehatan jantung serta konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: WARIYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1973 / 52 Tahun		
	8 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317650896		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah Tn. Wariyanto mengalami peningkatan yaitu 135/94 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi 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. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Lakukan kontrol rutin tekanan darah minimal 1 bulan sekali dan fungsi ginjal (ureum, kreatinin, eGFR) minimal 3-6 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Upayakan Penghentian Rokok secara bertahap untuk mengurangi resiko penyakit kronik seperti hipertensi, jantung, diabetes, kolesterol dan ppok yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah rokok/vape secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok satu bungkus sehari dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, dan inhaler khusus pengentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi), hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.
- Cara menaikkan kadar kolesterol baik HDL yaitu dengan menambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu, olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu, kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun, hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Kadar gula darah anda berada pada kategori Prediabetes (5.8%). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260800010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: WARIYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 1973 / 52 Tahun		
	8 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317650896		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari