

No. MR	: PNK20260800053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: JANTO KUSMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Agustus 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628128138004		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali
Riwayat Merokok	:	Tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa dai jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	121/93 mmHg
Nadi	:	90 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	64.5 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	93 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan silinder kanan kiri1. 75, minus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.7 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 121/93 MMHG
- PENURUNAN KADAR HDL (LEMAK BAIK)

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah,¼ protein sehat,¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari.

No. MR	: PNK20260800053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: JANTO KUSMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Agustus 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628128138004		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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.
- Berhenti/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) 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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin minimal 1-3 bulan sekali (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol).
- E = Enyahkan rokok (hindari paparan asap rokok untuk jaga kesehatan 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 / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menenangkan)

No. MR	: PNK20260800053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: JANTO KUSMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Agustus 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628128138004		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

MEDICAL REPORT

SARAN

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan 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).

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 yang mengandung betakaroten yang tinggi (sayur hijau, wortel, labu kuning, ubi jalar, tomat).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter Spesialis Mata.

CATATAN

- Secara Keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan Tn. Janto Kusmanto, didapatkan hasil pemeriksaan Status Gizi Baik (dalam batas normal), Peningkatan Tekanan Darah, dan Penurunan HDL (Kolesterol Baik) sehingga Tn. Janto Kusmanto disarankan untuk melakukan kontrol rutin Tekanan Darah minimal 1 bulan sekali dan pemeriksaan Kadar Profil Lipid minimal 3-6 bulan sekali agar kondisi kesehatan dapat terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: JANTO KUSMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Agustus 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628128138004		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah Tn. Janto Kusmanto mengalami peningkatan yaitu 121/93 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan sehingga apabila Tn. Janto Kusmanto 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 karena Tn. Janto Kusmanto memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi. Apabila sudah ada riwayat Hipertensi sebelumnya, rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90 mmHg, 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 Tn. Janto Kusmanto 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 (maksimal konsumsi garam 5 gram atau setara dengan 1 sendok teh perhari), 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, serta memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.
- Hasil pemeriksaan Kolesterol HDL Tn. Janto Kusmanto tampak mengalami penurunan yaitu 37 mg/dL (HDL normal laki-laki >55 mg/dL) sehingga Tn. Janto Kusmanto disarankan untuk mengkonsumsi makanan tinggi lemak baik seperti ikan dan alpukat serta direkomendasikan untuk memulai suplementasi dengan Fish Oil yang mengandung omega 3 dengan dosis harian 1000mg. Namun apabila Tn. Janto Kusmanto memiliki alergi dengan ikan maka suplementasi omega 3 dapat diganti dengan alternatif lain seperti Minyak Alga.



dr. Putu Devie Sri Astari