

No. MR	: PNK20260800083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: RIDWAN PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Maret 1988 / 38 Tahun 5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 62895326423969		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI, JALAN DAAN MOGOT KM 10 NO. 46 KEDAUNG KALIANGKE, CENGKARENG, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: HIPERTENSI, KOLESTEROL TRIGLISERIDA, ASAM URAT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1x sebulan
Riwayat Merokok	: Vaping
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 151/104 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 88 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 107 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nyeri dada kiri depan sampe belakang, kaki kanan dari paha sampe lutut nyeri, tangan kiri nyeri

KESIMPULAN

- Lingkar perut 107cm melebihi batas normal (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tekanan darah tinggi
- Kadar SGPT meningkat
- Kadar kolesterol trigliserida, total kolesterol, LDL meningkat, kadar HDL rendah
- Framingham score : 13,2 % (risiko sedang)

No. MR	: PNK20260800083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: RIDWAN PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Maret 1988 / 38 Tahun 5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 62895326423969		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI, JALAN DAAN MOGOT KM 10 NO. 46 KEDAUNG KALIANGKE, CENGKARENG, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OBESITAS

- 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).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari 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).

KENDALIKAN HIPERTENSI

- P - Periksa Kesehatan Rutin
- Cek tensi berkala: Lakukan pengukuran tekanan darah secara rutin di fasilitas kesehatan atau di rumah.
- Target normal: Jaga tekanan darah Anda agar tetap berada di kisaran optimal, yaitu sekitar 120/80 mmHg.
- Ikuti anjuran dokter: Jangan melewatkan jadwal kontrol medis yang telah ditentukan
- A - Atasi Penyakit dengan Pengobatan Tepat
- Minum obat teratur: Konsumsi obat antihipertensi secara disiplin sesuai dosis dan waktu yang diinstruksikan oleh dokter.
- Jangan stop sepihak: Tetap minum obat meskipun tubuh sudah terasa sehat atau tidak bergejala, karena hipertensi adalah silent killer.
- Hindari mitos: Obat hipertensi tidak merusak ginjal; justru tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol yang memicu gagal ginjal.
- T - Tetap Diet dengan Gizi Seimbang

No. MR	: PNK20260800083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: RIDWAN PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Maret 1988 / 38 Tahun 5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 62895326423969		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI, JALAN DAAN MOGOT KM 10 NO. 46 KEDAUNG KALIANGKE, CENGKARENG, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi garam: Batasi konsumsi natrium maksimal 1 sendok teh garam per hari (sekitar 1.500-2.000 mg).
- Pola makan DASH: Perbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan makanan rendah lemak.
- Kurangi gorengan: Batasi makanan berminyak, cepat saji, serta makanan olahan yang tinggi pengawet.
- U - Upayakan Aktivitas Fisik dengan Aman
- Olahraga rutin: Lakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 30 menit per hari atau minimal 150 menit per minggu.
- Jenis aktivitas: Pilih olahraga yang aman seperti jalan cepat, bersepeda santai, atau berenang.
- Konsultasikan batasan: Jika Anda memiliki komplikasi, tanyakan kepada dokter jenis gerakan yang paling aman bagi kondisi jantung Anda.
- H - Hindari Rokok, Alkohol, dan Zat Karsinogenik
- Stop merokok: Kandungan nikotin dapat menyempitkan pembuluh darah dan menaikkan tekanan darah secara instan.
- Jauhi alkohol: Konsumsi alkohol secara bebas dapat merusak sistem regulasi tekanan darah tubuh.
- Kelola stres: Imbangi dengan tidur yang cukup (7-8 jam semalam) untuk menjaga stabilitas hormon penekan tekanan darah.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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.

No. MR	: PNK20260800083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: RIDWAN PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Maret 1988 / 38 Tahun 5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 62895326423969		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI, JALAN DAAN MOGOT KM 10 NO. 46 KEDAUNG KALIANGKE, CENGKARENG, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Kadar SGPT (Serum Glutamic-Pyruvic Transaminase) yang sedikit meningkat umumnya berada pada kisaran sedikit di atas nilai normal dan belum tentu menandakan kerusakan hati yang berat. Konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Risiko Sedang (10-19%) Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Sudah saatnya memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan dokter.



dr. Noer Muhammad Riansyah R