

No. MR	: PNK20260800090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: OSMOND HAYLIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 November 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287785644117		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/87 mmHg
Nadi	: 62 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 22,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 84 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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).

No. MR	: PNK20260800090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: OSMOND HAYLIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 November 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287785644117		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- 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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- 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 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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, atau kanker. Saudara dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudara.

CATATAN

No. MR	: PNK20260800090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: OSMOND HAYLIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 November 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628778564417		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi serta hasil laboratorium Saudara masih masuk dalam rentang normal. Namun, didapatkan tekanan darah Saudara mengalami peningkatan (132/87 mmHg). Tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Saudara mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Saudara disarankan untuk tetap melakukan pola hidup sehat dengan menjaga asupan makan, aktivitas fisik dan manajemen pola tidur yang cukup dan baik. Sebaiknya lakukan pemantauan tekanan darah secara berkala dan medical check-up menyeluruh 1 tahun sekali agar Kesehatan Saudara dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow