

No. MR	: PNK20260900005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1968 / 57 Tahun		
	8 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128385768		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: HIPERTENSI KRONIS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: CANDESARTAN 16MG & AMLODIPINE 4MG
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 140/101 mmHg
Nadi	: 96 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 103 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 103 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2
- DISLIPIDEMIA (PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- LEUKOSITOURIA DAN HEMATURIA

No. MR	: PNK20260900005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1968 / 57 Tahun		
	8 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128385768		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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).
- 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 lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- 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.

No. MR	: PNK20260900005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1968 / 57 Tahun		
	8 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128385768		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

CATATAN

No. MR	: PNK20260900005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1968 / 57 Tahun		
	8 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128385768		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Tn. Sesanto lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas Lingkar perut berlebih, Hipertensi Stage 2, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat Dislipidemia dan Peningkatan Leukosit serta Darah pada Urinalisis namun anda tidak memiliki keluhan sehingga kondisi anda saat ini stabil, namun anda tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk evaluasi lebih lanjut karena anda juga memiliki tanda-tanda Sindroma Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kolesterol baik (HDL) rendah agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Tn. Sesanto juga disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah garam, rendah kolesterol, olahraga lebih teratur serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah komplikasi penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, stroke dan penyakit jantung yang sering kali muncul mendadak tanpa gejala awal sebelumnya.
- Tekanan darah Tn. Sesanto mengalami peningkatan yaitu 140/101 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 dan Hipertensi yang telah diderita tampaknya belum terkontrol dengan baik (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. Saat ini tekanan darah anda belum mencapai target sehingga anda disarankan melakukan evaluasi pengobatan yaitu apabila Tn. Sesanto tidak rutin konsumsi obat Amlodipin dan Candesartan yang telah diresepkan dokter anda, maka perbaiki kepatuhan minum obat untuk menjaga organ vital dari komplikasi. Jika anda sudah rutin minum obat setiap hari maka disarankan untuk ke Poli Spesialis Penyakit Dalam untuk evaluasi keberhasilan terapi, keputusan penggantian regimen terapi atau menaikkan dosis obat dan tetap lakukan kontrol rutin tekanan darah minimal 1x/minggu agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa 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.

No. MR	: PNK20260900005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1968 / 57 Tahun		
	8 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128385768		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan Tn. Sesanto menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan dan masuk kategori Dislipidemia; Kolesterol total anda 216 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL), Kolesterol Jahat/LDL 141 mg/dL melebihi batas normal (LDL Normal <130 mg/dL) dan Kolesterol baik/HDL anda sangat rendah 41 mg/dL (Normal HDL>55 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin kolesterol total minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik. Anda juga direkomendasikan untuk melakukan screening penyakit jantung dengan beberapa pemeriksaan seperti EKG, Echo/USG jantung dan treadmill test minimal 1 tahun sekali sebagai upaya awal deteksi dan pencegahan penyakit pada pasien dengan risiko riwayat penyakit jantung pada keluarga dan risiko pembentukan Plak Kolesterol pada pembuluh darah anda.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dan leukosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan area saluran kemih dengan membersihkan area saluran kemih dengan air bersih dan hindari penggunaan sabun wangi dan pewangi karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Keringkan area saluran kemih setelah mandi atau buang air agar tidak lembap. Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih. Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, nyeri saat BAK, atau pembesaran prostat, BAK berdarah serta demam.



dr. Putu Devie Sri Astari