

No. MR	: PNK20251100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 November 2025
Nama Pasien	: TJONG SIN JUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Februari 1952 / 73 Tahun 9 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285815938888		
Alamat Pasien	: Jln swadaya 3 no 1659A (BW 2006) kode ref		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak pernah
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	Teratur 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Setiap hari naik sepeda
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	141/73 mmHg
Nadi	:	77 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	64 Kg
Tinggi Badan	:	159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	93.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 93.5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN < 80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH SISTOLIK
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)
- TTGO NORMAL NAMUN BORDERLINE ATAS (HbA1c DAN GDP NORMAL)
- DITEMUKAN SEL DARAH MERAH DALAM URIN

No. MR	: PNK20251100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 November 2025
Nama Pasien	: TJONG SIN JUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Februari 1952 / 73 Tahun 9 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285815938888		
Alamat Pasien	: Jln swadaya 3 no 1659A (BW 2006) kode ref		

MEDICAL REPORT

SARAN

POLA MAKAN SEHAT

- Batasi makanan tinggi lemak jenuh: gorengan, jeroan, daging berlemak, makanan cepat saji, santan pekat.
- Pilih lemak sehat: ikan (salmon, sarden, tuna), alpukat, kacang almond/kenari, minyak zaitun.
- Kurangi garam untuk membantu mengontrol tekanan darah (hati-hati pada makanan asin, saus, makanan kemasan).
- Perbanyak serat: sayuran hijau, buah utuh, oatmeal, kacang-kacangan.
- Batasi makanan/minuman manis untuk mencegah kenaikan gula darah.

AKTIVITAS FISIK

- Lakukan olahraga ringan yang aman, sesuai kemampuan, misalnya: jalan santai, senam gerak ringan, bersepeda statis, yoga lansia.
- Durasi ideal 30 menit, 3 - 5 kali per minggu, disesuaikan dengan kondisi tubuh dan rasa nyaman.

CATATAN TAMBAHAN

- Minum air cukup setiap hari.
- Tidur cukup dan teratur.
- Bila ada keluhan buang air kecil nyeri, keruh, atau berbau, sebaiknya segera diperiksa.

TENTANG OBAT

- Penggunaan obat untuk tekanan darah atau kolesterol mungkin diperlukan, khususnya pada usia lanjut untuk mencegah risiko jantung dan stroke.
- Dokter akan mempertimbangkan pengobatan berdasarkan pemeriksaan lanjutan dan evaluasi kondisi secara menyeluruh. Konsultasikan dengan dokter spesialis penyakit dalam.

ANJURAN PEMERIKSAAN LANJUTAN DAN ULANG

- Pemeriksaan urin lengkap dianjurkan untuk memastikan penyebab adanya sel darah merah.
- Profil kolesterol, gula darah, dan tekanan darah dianjurkan untuk dievaluasi ulang dalam 2 - 3 bulan, setelah menjalani pola hidup sehat secara teratur.

CATATAN

- Berat badan dan lingkar perut lebih tinggi dari batas ideal, yang dapat berdampak pada kesehatan jantung, tekanan darah, dan metabolisme tubuh.

No. MR	: PNK20251100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 November 2025
Nama Pasien	: TJONG SIN JUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Februari 1952 / 73 Tahun 9 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285815938888		
Alamat Pasien	: Jln swadaya 3 no 1659A (BW 2006) kode ref		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Ditemukan peningkatan tekanan darah sistolik, sehingga disarankan untuk mulai mengatur gaya hidup agar tekanan darah tidak terus meningkat.
- Kolesterol total dan LDL (kolesterol jahat) meningkat, sementara kolesterol baik (HDL) menurun. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyumbatan pembuluh darah apabila tidak dikelola dengan baik.
- Pemeriksaan gula darah melalui TTGO berada pada batas atas normal (borderline), meskipun HbA1c dan gula darah puasa masih normal. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian untuk mencegah perkembangan diabetes.
- Ditemukan sel darah merah dalam urin, yang bisa berkaitan dengan berbagai kondisi seperti iritasi saluran kemih, batu saluran kemih, atau infeksi tertentu. Pemeriksaan lanjutan dianjurkan untuk memastikan penyebabnya.
- Saat ini, kondisi tidak berbahaya, namun sangat baik untuk mulai mengelola faktor-faktor di atas agar tetap sehat dan terhindar dari risiko penyakit di masa mendatang.



DERRYL FALARY