

No. MR	: PNK20260100009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: FATHIN VANIA RAHMADINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 628561628867		
Alamat Pasien	: Paradise Serpong City, Cluster Voyage Blok P15 No. 2, Tangsel		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Perut - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asma, alergi, GERD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung,Dm
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Obat2an
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 3-4 kali
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 21.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/74 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 47 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 73 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Mual,muntah

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.3 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 73 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL

SARAN

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu

No. MR	: PNK20260100009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: FATHIN VANIA RAHMADINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 628561628867		
Alamat Pasien	: Paradise Serpong City, Cluster Voyage Blok P15 No. 2, Tangsel		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

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 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).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans
- 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
- Berhenti/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.

No. MR	: PNK20260100009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: FATHIN VANIA RAHMADINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 628561628867		
Alamat Pasien	: Paradise Serpong City, Cluster Voyage Blok P15 No. 2, Tangel		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran.

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. 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 karena anda memiliki riwayat penyakit jantung pada keluarga .
- Untuk keluhan mual, muntah, GERD disarankan untuk menerapkan pola makan yang teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.



Christiena Ova