

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 January 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun		
	1 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: Kavling Polri Blok J No 67,		
	Jagakarsa		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	' '
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	' '
Alergi	:	Sulpha
Pola Makan	:	2x1
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3-4xspeda statis, renang, senam
Riwayat Merokok	:	Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada tapi jarang hanya sedikit
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	141/90 mmHg
Nadi	:	82 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.2°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	84 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 84 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 January 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun		
	1 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: Kavling Polri Blok J No 67,		
	Jagakarsa		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).

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)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 January 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun		
	1 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: Kavling Polri Blok J No 67, Jagakarsa		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

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

CATATAN

- 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.

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 January 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun		
	1 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: Kavling Polri Blok J No 67,		
	Jagakarsa		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. White Coat Hypertension terjadi apabila anda mengalami peningkatan tekanan darah saat diperiksa tenaga kesehatan dan normal saat cek mandiri dirumah. 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. Obat antihipertensi harus dengan resep dokter.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda sedikit meningkat. Kondisi ini masih bisa dikendalikan dengan menjaga pola makan sehat, memastikan cukup minum air setiap hari dan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Konsultasikan kondisi anda dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova