

No. MR	: PNK20260100038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: CICILIA KUSTININGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281314661968		
Alamat Pasien	: BPR Prima Kredit Mandiri. Ruko R'Agricola Blok B 26-27 Paramount Serpong Curug Sangereng		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Trombositosis Esensial
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: Hydroxyurea Medac dan Clopidogrel
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 1x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Yoga 1x seminggu, jalan kaki setiap hari
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/88 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 10 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nyeri seperti ditusuk di dada kiri, mata plus dan minus

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN SEL DARAH MERAH/POLISITEMIA VERA
- PENINGKATAN TROMBOSIT/ TROMBOSITOSIS
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20260100038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: CICILIA KUSTININGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281314661968		
Alamat Pasien	: BPR Prima Kredit Mandiri. Ruko R'Agricola Blok B 26-27 Paramount Serpong Curug Sangereng		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN KOLESTEROL

SARAN

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) sesuai kemampuan individu.
- 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 SEL DARAH MERAH DAN TROMBOSIT/ POLISITEMIAVERA DAN TROMBOSITOSIS

- Disarankan untuk melakukan konsultasi rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Hematologi-Onkologi untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Minum air putih cukup (sesuai anjuran dokter yang merawat anda)
- Hindari rokok dan paparan asap rokok
- Hindari aktivitas berat yang menyebabkan dehidrasi
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Pemeriksaan darah lengkap berkala sesuai anjuran dokter

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.

No. MR	: PNK20260100038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: CICILIA KUSTININGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281314661968		
Alamat Pasien	: BPR Prima Kredit Mandiri. Ruko R'Agricola Blok B 26-27 Paramount Serpong Curug Sangereng		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

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.
- 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.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

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).

CATATAN

- Anda mengalami polisitemia vera, trombositosis, penurunan fungsi ginjal dan kolesterol tinggi sehingga disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Hematologi-Onkologi di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Jangan mengganti obat, mengubah dosis dan menghentikan obat tanpa anjuran dari Dokter yang merawat anda.

No. MR	: PNK20260100038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: CICILIA KUSTININGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281314661968		
Alamat Pasien	: BPR Prima Kredit Mandiri. Ruko R'Agricola Blok B 26-27 Paramount Serpong Curug Sangereng		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga disarankan melakukan pemeriksaan selanjutnya di faskes terdekat dan kontrol rutin 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.



Christiena Ova