

No. MR	: PNK20260100048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 January 2026
Nama Pasien	: BUN VIVI ARIFIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Agustus 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285939417252		
Alamat Pasien	: Perumahan Alam Raya Bandara blok E6 nomor 7 RT 5 RW 11 belendung benda Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, cancer pita suara
Konsumsi Obat Rutin	: Irony
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 3-4x pilates dan treadmill
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 144/97 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kunang kunang, gampang cape 1 bulan

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 79 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH/HIPERTENSI DERAJAT I
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 January 2026
Nama Pasien	: BUN VIVI ARIFIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Agustus 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285939417252		
Alamat Pasien	: Perumahan Alam Raya Bandara blok E6 nomor 7 RT 5 RW 11 belendung benda Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

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).

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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 anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260100048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 January 2026
Nama Pasien	: BUN VIVI ARIFIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Agustus 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285939417252		
Alamat Pasien	: Perumahan Alam Raya Bandara blok E6 nomor 7 RT 5 RW 11 belendung benda Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Untuk keluhan anemia yang anda alami, ikuti pengobatan dari dokter yang merawat anda. Rutin minum obat dan jangan menghentikan, mengubah dosis atau mengganti obat tanpa anjuran dari dokter yang merawat anda. Apabila keluhan semakin memburuk, segera lakukan pemeriksaan ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat.
- Hasil pemeriksaan tekanan darah anda menunjukkan peningkatan dalam 2x pemeriksaan berturut-turut (144/97 mmHg dan 140/88 mmHg), sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk penanganan lebih lanjut. 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 dan tekanan diastolik <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.



Christiena Ova