

No. MR	: PNK20260100050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI KOESOEMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1953 / 72 Tahun 4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289686821286		
Alamat Pasien	: Cluster Chalcedony timur T 3/8 tengah,kecamatan Kelapa Dua,kabupaten Tangerang,Banten		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	: Neurobion pink
Alergi	: tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 7x senam
Riwayat Merokok	: --
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 147/72 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 98.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing, badan ngilu

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 98.3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA DAN TTGO 0 JAM

No. MR	: PNK20260100050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI KOESOEMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1953 / 72 Tahun 4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289686821286		
Alamat Pasien	: Cluster Chalcedony timur T 3/8 tengah,kecamatan Kelapa Dua,kabupaten Tangerang,Banten		

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, dan 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).

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

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260100050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI KOESOEMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1953 / 72 Tahun 4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289686821286		
Alamat Pasien	: Cluster Chalcedony timur T 3/8 tengah,kecamatan Kelapa Dua,kabupaten Tangerang,Banten		

MEDICAL REPORT

SARAN

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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 = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan sesuai kemampuan individu.
- 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

- Untuk penanganan Hipertensi yang ibu alami, 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 tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Namun jika muncul keluhan sakit kepala, tengkuk terasa kencang, sulit tidur dan mual muntah, segera lakukan konsultasi ke Dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260100050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI KOESOEMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1953 / 72 Tahun 4 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289686821286		
Alamat Pasien	: Cluster Chalcedony timur T 3/8 tengah,kecamatan Kelapa Dua,kabupaten Tangerang,Banten		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Kadar gula darah Ibu berada pada kategori prediabetes (GDP 100-125 mg/dL). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Keluhan sakit pinggang disarankan menjaga postur tubuh yang baik, menghindari aktivitas berat, serta melakukan peregangan secara rutin. Hindari konsumsi pereda nyeri dalam jangka panjang karena dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, perdarahan saluran cerna, dan gangguan fungsi ginjal. Apabila keluhan sakit pinggang berlanjut, memberat, atau disertai nyeri menjalar ke tungkai, kesemutan, atau kelemahan, disarankan konsultasi lanjutan ke dokter spesialis ortopedi konsultan spine atau dokter spesialis rehabilitasi medik.



Christiena Ova