

No. MR	: PNK20260100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI HERLIANA JATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1955 / 70 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281316613552		
Alamat Pasien	: Jl chalcedony timur 3 no 8 pondok hijau golf gading serpong tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tdk ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	: Tdk ada
Alergi	: Tdk ada
Pola Makan	: 3-4 kali makan sedikit-sedikit
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3x senam
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/70 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53.5 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Leher kanan sakit, lambung

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84.6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI HERLIANAJATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1955 / 70 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281316613552		
Alamat Pasien	: Jl chalcedony timur 3 no 8 pondok hijau golf gading serpong tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- 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.

No. MR	: PNK20260100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: CHRISTANTI HERLIANAJATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1955 / 70 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281316613552		
Alamat Pasien	: Jl chalcedony timur 3 no 8 pondok hijau golf gading serpong tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Untuk penanganan Hipertensi, 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. Saat ini tekanan darah ibu Christanti Herlianajati 132/70 mmHg yaitu memenuhi target penurunan tekanan darah sesuai usia. Lanjutkan pengobatan secara teratur dan lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Kadar gula darah Ibu berada pada kategori prediabetes (TTGO 2 Jam 140-199 mg/dL). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Untuk keluhan maag disarankan untuk menerapkan pola makan 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.
- Untuk obat simvastatin yang dikonsumsi harus sesuai dengan resep dokter yang merawat anda.



Christiena Ova