

No. MR	: PNK20260100061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: MINA KEMALA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628557808067		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Alergi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Bersin2 alergi
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke, hipertensi,dm
Konsumsi Obat Rutin	: Cetirizine
Alergi	: Debu rhinitis
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 3-4x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 6 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/82 mmHg
Nadi	: 102 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 47.4 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 63 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi debu

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 63 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

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)

No. MR	: PNK20260100061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: MINA KEMALA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628557808067		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 menenangkan)

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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Stroke, Hipertensi dan DM.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan tinggi. Lakukan konsultasi ke dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut. 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.

No. MR	:	PNK20260100061	Tanggal Pengambilan Sampel	:	29 January 2026
Nama Pasien	:	MINA KEMALA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	31 January 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	27 Maret 1979 / 46 Tahun 10 Bulan 4 Hari			
No. HP Pasien	:	628557808067			
Alamat Pasien	:	Cibis 8			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova