

No. MR	: PNK20260100096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: J DEVI TRISNASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 November 1970 / 55 Tahun 2 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111472611		
Alamat Pasien	: JL.Bangka II F no.32.RT 012.RW 013.Pela Mampang.Mampang Prapatan.Jakarta 12720		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sesak nafas - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Darah tinggi dan kolesterol
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Amlodipin 5 mg, simastatin
Alergi	: "-"
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang
Riwayat Merokok	: Ada tapi jarang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/78 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 82 Kg
Tinggi Badan	: 157.8 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Dada agak sesak baru seminggu ini, suka lelah, riwayat hipertensi dan kolesterol.

KESIMPULAN

- IMT 32,9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 98,1 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI
- PENINGKATAN SGPT DAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260100096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: J DEVI TRISNASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 November 1970 / 55 Tahun 2 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111472611		
Alamat Pasien	: JL.Bangka II F no.32.RT 012.RW 013.Pela Mampang.Mampang Prapatan.Jakarta 12720		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PROFIL LIPID TIDAK SEIMBANG, DAN PENURUNAN FUNGSI HATI

- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

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

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami obesitas, hipertensi, peningkatan profil lipid serta penurunan fungsi hati. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin dengan target penurunan berat badan yang sesuai.

No. MR	: PNK20260100096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: J DEVI TRISNASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 November 1970 / 55 Tahun 2 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111472611		
Alamat Pasien	: JL.Bangka II F no.32.RT 012.RW 013.Pela Mampang.Mampang Prapatan.Jakarta 12720		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu masuk dalam kategori moderate atau sedang (10-19%) dengan skor 15,9%. Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Mulai jaga pola makan serta manajemen aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Tetap minum obat rutin yang diresepkan oleh Dokter yang merawat Ibu.
- Untuk keluhan sesak nafas yang Ibu alami, bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Usahakan untuk tidak beraktivitas terlalu berat, dan menyediakan waktu untuk beristirahat, serta menargetkan penurunan berat badan sesuai anjuran. Jika keluhan masih terus ada dan tidak membaik, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Ibu juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow