

No. MR	: PNK20260200015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: INDRAWATI DHINATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6289504156248		
Alamat Pasien	: Jln sawo 2 c4/18B griya jakarta pamulang barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Maag
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 2-3 kali jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/91 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pegel pegel, riwayat trigliserida tinggi

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 77 CM (IDEAL UNTUK WANITA<80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260200015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: INDRAWATI DHINATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6289504156248		
Alamat Pasien	: Jln sawo 2 c4/18B griya jakarta pamulang barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)
- 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 menyenangkan)

KENDALIKAN 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 nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.

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).

CATATAN

No. MR	: PNK20260200015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: INDRAWATI DHINATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 1968 / 57 Tahun 8 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6289504156248		
Alamat Pasien	: Jln sawo 2 c4/18B griya jakarta pamulang barat		

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.
- 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 keluarga dengan penyakit jantung.
- 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.
- Secara keseluruhan kondisi anda saat ini masih stabil, namun direkomendasikan segera konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut karena Trigliserida anda sangat tinggi (308 mg/dL) dan keluhan ini berulang kali anda rasakan untuk mencegah komplikasi.



Christiena Ova