

No. MR	: PNK20260200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ENDAH PUNAMASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1965 / 60 Tahun 5 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289670760680		
Alamat Pasien	: Kontrakan 3 pintu, Jalan Unta Blok D No. 2, RT.2/RW.10, Kelurahan Meruya Utara, Kembangan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Auto-immune
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x/hari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, seminggu sekali jalan
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Dari jam 4 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/77 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 57 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 25,3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 86 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN SGOT SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ENDAH PUNAMASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1965 / 60 Tahun 5 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289670760680		
Alamat Pasien	: Kontrakan 3 pintu, Jalan Unta Blok D No. 2, RT.2/RW.10, Kelurahan Meruya Utara, Kembangan		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI 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)
- 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)

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN FUNGSI HATI DAN KOLESTEROL TOTAL

- 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, minuman manis.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan.

No. MR	: PNK20260200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ENDAH PUNAMASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1965 / 60 Tahun 5 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289670760680		
Alamat Pasien	: Kontrakan 3 pintu, Jalan Unta Blok D No. 2, RT.2/RW.10, Kelurahan Meruya Utara, Kembangan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol total Ibu mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol sesuai anjuran. Penggunaan obat kolesterol harus sesuai indikasi dan dipantau oleh Dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Ibu mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk kondisi riwayat penyakit autoimun yang Ibu alami, disarankan untuk tetap kontrol rutin dengan Dokter yang merawat Ibu agar kondisinya tetap terkontrol dan baik.
- 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.

No. MR	: PNK20260200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ENDAH PUNAMASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1965 / 60 Tahun 5 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289670760680		
Alamat Pasien	: Kontrakan 3 pintu, Jalan Unta Blok D No. 2, RT.2/RW.10, Kelurahan Meruya Utara, Kembangan		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow