

No. MR	: PNK20260200044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: PITRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1993 / 32 Tahun 10 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283812307310		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asam Lambung / Maag
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/83 mmHg
Nadi	: 104 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 82 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 93.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 30,9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: < 80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- VISUS ODS 20/15 (DALAM BATAS NORMAL)
- EKG DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- INFeksi SALURAN KEMIH

No. MR	: PNK20260200044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: PITRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1993 / 32 Tahun 10 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283812307310		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

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)
- 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 OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.
- 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.
- 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.

No. MR	: PNK20260200044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: PITRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1993 / 32 Tahun 10 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283812307310		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

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.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat dengan ketidakseimbangan profil lipid Ibu. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih meningkat meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu sedikit mengalami peningkatan. Tekanan darah Ibu yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. 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.
- Hasil pemeriksaan visus dalam batas normal dan tidak buta warna sehingga Ibu disarankan untuk tetap menjaga kesehatan mata dan tetap rutin kontrol ke Dokter Spesialis Mata minimal 6 bulan-1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260200044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: PITRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1993 / 32 Tahun 10 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283812307310		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan rekam jantung dalam batas normal. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran. Bila muncul gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, nyeri dada segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan laboratorium urin menunjukkan bahwa Ibu terindikasi mengalami infeksi saluran kemih. Hal ini umumnya disebabkan karena adanya deposit mikroorganisme di saluran kemih yang biasanya diperberat dengan kondisi infeksi saluran kemih berulang, sering menahan BAK, cara membilas saat berkemih, ataupun kondisi tertentu lainnya. Disarankan untuk pergi ke Fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan yang tepat oleh Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam, karena umumnya ISK harus diberikan terapi yang sesuai agar infeksi dapat teratasi secara tuntas.
- Perlu diingat bahwa kondisi Status Gizi Obesitas, serta Ketidakseimbangan Profil Lipid sangat berhubungan erat satu dengan yang lainnya. Maka dari itu, dibutuhkan penanganan yang komprehensif untuk mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Ibu disarankan untuk berkonsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam, serta cek ulang kesehatan dalam 1-6 bulan sekali agar kesehatan Ibu dapat terus dipantau dan terkontrol dengan baik.



Fenetta F A Masinambow