

No. MR	: PNK20260200047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ROKAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 28 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281806252886		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Aktivitas fisik biasa
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/75 mmHg
Nadi	: 98 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 52.9 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Radang

KESIMPULAN

- IMT 22,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 76 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- EKG NORMAL
- VISUS ODS 20/15 (NORMAL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ROKAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 28 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281806252886		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENANGANI KOLESTEROL TOTAL YANG MENINGKAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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 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.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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 individu.

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)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ROKAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 28 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281806252886		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol total Ibu mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol.
- 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.
- 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.

No. MR	: PNK20260200047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ROKAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 28 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281806252886		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium urin menunjukkan bahwa Ibu terindikasi mengalami infeksi saluran kemih karena ditemukan adanya leukosit di dalam urin Ibu. 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. Jika Ibu mengalami nyeri saat berkemih, BAK keluar sedikit-sedikit, terasa tidak puas saat BAK, disarankan untuk pergi ke Fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan yang tepat oleh Dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek Kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow