

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: Jalan pule kav.9		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	'-'
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang olahraga
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa terakhir set.7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	110/89 mmHg
Nadi	:	76 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	84 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	31.6 / Obesitas
Lingkar Perut	:	108.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 2 kanan kiri, silinder, hasil ekg tahun 2024 ada sedikit masalah di kurva jantung saat ekg treadmill saat MCU 2024

KESIMPULAN

- IMT 31,6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 108,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: Jalan pule kav.9		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.
- 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.

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/ aktivitas 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)

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: Jalan pule kav.9		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa status gizi Ibu berada 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 (kolesterol total meningkat, HDL menurun). Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih tidak seimbang 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.

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: Jalan pule kav.9		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Namun, mengingat riwayat Ibu yang pernah melakukan treadmill test di tahun 2024 lalu, di mana didapatkan hasil adanya indikasi gangguan yang terlihat pada rekam jantung saat dilakukan tes, disarankan untuk dapat melakukan tes treadmill kembali agar dapat mengkonfirmasi gangguan yang didapatkan pada tes sebelumnya. Tes treadmill umumnya dilakukan sebagai skrining awal gangguan jantung. Jika pada hasil tes didapatkan kelainan/gangguan, maka disarankan untuk cek secara berkala, bila perlu dapat dilakukan pemeriksaan tambahan lain seperti echocardiography/USG Jantung untuk memastikan kondisi Ibu. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Jantung / Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (KKV) untuk penanganan lebih lanjut. Ibu tetap dianjurkan untuk melakukan modifikasi gaya hidup sesuai dengan anjuran, agar kondisi tetap terkontrol. Jika Ibu merasakan gejala-gejala seperti nyeri dada sebelah kiri seperti ditimpa beban berat, berkeringat banyak yang disertai sesak nafas atau keluhan lain, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar segera ditangani.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow