

No. MR	: PNK20260200071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: LISA OCTAVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111283033		
Alamat Pasien	: Jl kamal raya no 83 rt 07 rw 14 Cengkareng barat kecamatan Cengkareng jakarta barat (cek di Capillum hair studio) salon		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: ‘-‘
Alergi	: ‘-‘
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 3 kali seminggu stretching dan angkat beban
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 4 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/77 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 57 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 22,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: LISA OCTAVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111283033		
Alamat Pasien	: Jl kamal raya no 83 rt 07 rw 14 Cengkareng barat kecamatan Cengkareng jakarta barat (cek di Capillum hair studio) salon		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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.
- 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).

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	: PNK20260200071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: LISA OCTAVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111283033		
Alamat Pasien	: Jl kamal raya no 83 rt 07 rw 14 Cengkareng barat kecamatan Cengkareng jakarta barat (cek di Capillum hair studio) salon		

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

- Status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut mengalami peningkatan, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran perut semakin bertambah, maka konsultasikan dengan Dokter/Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai dengan 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.
- Membandingkan dengan Riwayat kolesterol tinggi yang Ibu alami sebelumnya, saat ini didapatkan hasil kolesterol total dalam batas normal. Tetap lakukan pola makan dan pola hidup sehat sesuai anjuran agar kondisinya tetap terkontrol, dan lakukan pemeriksaan ulang profil lipid secara berkala.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, lakukan pemeriksaan Kesehatan rutin dalam 6 bulan - 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260200071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: LISA OCTAVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 30 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111283033		
Alamat Pasien	: Jl kamal raya no 83 rt 07 rw 14 Cengkareng barat kecamatan Cengkareng jakarta barat (cek di Capillum hair studio) salon		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow