

No. MR	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: WASILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: TAMAN UBUD KENCANA 8 NO. 75 LIPPO KARAWACI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Stroke
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	2-3
Kebiasaan Olahraga	:	Aktivitas biasa
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	122/80 mmHg
Nadi	:	66 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	68 Kg
Tinggi Badan	:	158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.2 / Obesitas
Lingkar Perut	:	82 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Pusing, angkat rahim 2014

KESIMPULAN

- IMT 27,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 82 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: WASILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: TAMAN UBUD KENCANA 8 NO. 75 LIPPO KARAWACI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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 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	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: WASILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: TAMAN UBUD KENCANA 8 NO. 75 LIPPO KARAWACI		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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 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 dan LDL 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	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: WASILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: TAMAN UBUD KENCANA 8 NO. 75 LIPPO KARAWACI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan sakit kepala/pusing yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, manajemen stress yang kurang tepat, atau tanda penyakit lainnya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti cokelat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan sakit kepala tidak membaik, atau disertai keluhan lain seperti pandangan berkunang-kunang, lemas, kelemahan anggota badan atau keluhan lainnya, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- 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. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- 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