

No. MR	: PNK20260200089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: ISNAINI NUR HIDAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281282048680		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: ASAM MEFENAMAT
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/83 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 70 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki kiri sakit saat berjalan sakit untuk berjalan/menapak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 70 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN TROMBOSIT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKA IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260200089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: ISNAINI NUR HIDAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281282048680		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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).
- Tidur cukup 7 - 9 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/ 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; batasi garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula, garam tinggi.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20260200089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: ISNAINI NUR HIDAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281282048680		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter dan pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. 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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Konsultasikan pada dokter untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: ISNAINI NUR HIDAYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281282048680		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan, kondisi anda saat ini masih dapat dikontrol dengan melakukan modifikasi modifikasi gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan anda. Lakukan kontrol berkala minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow