

No. MR	: PNK20260200090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: A.F WINDY SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1963 / 63 Tahun 1 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818486227		
Alamat Pasien	: KELAPA PUAN 22 AK 2 NO 7 SEKTOR 1G		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: BATUK, ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: Senam setiap hari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 142/83 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 148.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 28,7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 92 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: A.F WINDY SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1963 / 63 Tahun 1 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818486227		
Alamat Pasien	: KELAPA PUAN 22 AK 2 NO 7 SEKTOR 1G		

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 yang baik untuk menjaga kolesterol tetap seimbang serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung keseimbangan 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	: PNK20260200090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: A.F WINDY SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1963 / 63 Tahun 1 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818486227		
Alamat Pasien	: KELAPA PUAN 22 AK 2 NO 7 SEKTOR 1G		

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 2x 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 Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu 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.
- Untuk riwayat peningkatan asam lambung yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin dan lemas, Ibu disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: A.F WINDY SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1963 / 63 Tahun 1 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62818486227		
Alamat Pasien	: KELAPA PUAN 22 AK 2 NO 7 SEKTOR 1G		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk riwayat batuk yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/ saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk berulang juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat ditangani lebih lanjut.
- 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