

No. MR	: PNK20260200096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: HILWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1957 / 68 Tahun 7 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287878531957		
Alamat Pasien	: JL. KALIMANTAN NO.709, RT 002/RW 007, PANUNGGANGAN BAR. KEC.CIBODAS,KOTA TANGGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: KOLESTROL
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: PROZET 10/20
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu olahraga aw dan porpi
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/90 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 74.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 22,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 74,9 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260200096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: HILWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1957 / 68 Tahun 7 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287878531957		
Alamat Pasien	: JL. KALIMANTAN NO.709, RT 002/RW 007, PANUNGGANGAN BAR. KEC.CIBODAS,KOTA TANGGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

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)

KADAR KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT

- 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.
- 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 nanas 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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: HILWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1957 / 68 Tahun 7 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287878531957		
Alamat Pasien	: JL. KALIMANTAN NO.709, RT 002/RW 007, PANUNGGANGAN BAR. KEC.CIBODAS,KOTA TANGGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali 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 status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total meningkat. Mengingat Riwayat kolesterol yang Ibu alami, saat ini kondisinya masih belum terkontrol sepenuhnya karena masih terdapat peningkatan minimal kadar kolesterol Ibu walaupun sudah mengonsumsi obat penurun kolesterol. Ibu dapat berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan sesuai kondisi Ibu. Tetap terapkan pola makan dan aktivitas sesuai anjuran agar kondisi Ibu dapat terkontrol dengan baik.
- 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.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.

No. MR	: PNK20260200096	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: HILWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1957 / 68 Tahun 7 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287878531957		
Alamat Pasien	: JL. KALIMANTAN NO.709, RT 002/RW 007, PANUNGGANGAN BAR. KEC.CIBODAS,KOTA TANGGERANG		

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 tinggi ($\geq 20\%$). Artinya, risiko terkena penyakit jantung cukup besar. Perlu pengawasan ketat dari Dokter, perubahan gaya hidup yang konsisten, dan bila perlu pemeriksaan lanjutan dan penanganan medis lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow