

No. MR	: PNK20260200105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VERA WATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288211405433		
Alamat Pasien	: JALAN IRIGASI SIPON KOMPLEK PORIST RESIDENCE BLOK B10 /32		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, stroke, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu jalan pagi
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 175/99 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 64 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Haid lama sekitar 12-13 hari, pusing tungkai leher

KESIMPULAN

- IMT 23,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 85 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LDL DAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN LDL DAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VERA WATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288211405433		
Alamat Pasien	: JALAN IRIGASI SIPON KOMPLEK PORIST RESIDENCE BLOK B10 /32		

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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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).

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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.

No. MR	: PNK20260200105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VERA WATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288211405433		
Alamat Pasien	: JALAN IRIGASI SIPON KOMPLEK PORIST RESIDENCE BLOK B10 /32		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan kadar LDL dan kolesterol total meningkat. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikatakan belum terkontrol (175/99 mmHg) karena masih melewati target pengendalian tekanan darah yang ditetapkan. Tekanan darah dapat meningkat 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. Ibu disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu agar diberikan penyesuaian dosis obat serta penanganan yang sesuai kondisi Ibu. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter untuk menghindari terjadinya komplikasi dan tekanan darah Ibu dapat terkontrol kembali.
- Untuk keluhan kesemutan, pusing dan nyeri tengkuk leher yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, gangguan struktur saraf, defisiensi vitamin, manajemen stress yang kurang tepat, atau tanda penyakit lainnya seperti tekanan darah tinggi. Ibu dapat menseiasati 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, mengontrol tekanan darah, konsumsi vitamin B, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan 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.
- Untuk keluhan gangguan haid lama yang Ibu alami, dapat disebabkan karena adanya masalah struktural maupun fungsional dari organ rahim, ataupun gangguan hormonal dan sistem pembekuan darah. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan agar dapat dipastikan penyebab terjadinya gangguan haid tersebut. Mungkin dibutuhkan pemeriksaan penunjang yang dilakukan untuk kepastian diagnosis. Segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat bila ada keluhan seperti lemas, letih/mudah lelah, pendarahan/menstruasi yang membuat Ibu mengganti tampon/pembalut terlalu sering (1-3 jam sekali), sesak nafas dan jantung berdebar.

No. MR	: PNK20260200105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: VERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288211405433		
Alamat Pasien	: JALAN IRIGASI SIPON KOMPLEK PORIST RESIDENCE BLOK B10 /32		

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 Sedang (10-19%). Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Sudah saatnya memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow