

No. MR	: PNK20260200110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 5 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kolesterol, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE, ROSUVASTATIN
Alergi	: RHINOS
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Setia pagi jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/91 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan plus

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 91.1 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 2
- PREDIABETES/ HBA1C MENINGKAT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 5 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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).

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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin 1-3 bulan sekali (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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 gula maksimal 4 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering),

No. MR	: PNK20260200110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58		Masinambow
	Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH		
	BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA		
	MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil Score Ibu Melissa Chandra berada pada kategori Risiko Sedang (10-19%) Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat karena anda memiliki riwayat Hipertensi, Kolesterol dan Prediabetes sebelumnya. Sudah saatnya memperbaiki pola makan, rutin dan patuh minum obat darah tinggi, diet rendah kolesterol, diet rendah gula, rajin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah anda masih belum memenuhi target terapi sehingga disarankan untuk melakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Untuk riwayat Kolesterol tinggi yang anda alami, saat ini sudah terkontrol dengan baik dan profil lipid saat ini stabil dalam kadar yang normal. Pertahankan diet rendah kolesterol dan lanjutkan pola hidup sehat secara konsisten.
- Kadar gula darah Ibu Melissa Chandra berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.



Fenetta F A Masinambow