

No. MR	: PNK20260300004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: PHOEA TJHIAK HUI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129881852		
Alamat Pasien	: JLN GRIYA INDAH M/17. PERUM GRIYA INTI SENTOSA, JAKARTA UTARA, TANJUNG PRIOK		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes,
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT DARAH TINGGI
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari senam dan jalan pagi
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 139/83 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 63.7 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, minus 3 kanan kiri dan silinder, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 24,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 92 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260300004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: PHOEA TJHIAK HUI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129881852		
Alamat Pasien	: JLN GRIYA INDAH M/17. PERUM GRIYA INTI SENTOSA, JAKARTA UTARA, TANJUNG PRIOK		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.

No. MR	: PNK20260300004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: PHOEA TJHIAK HUI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129881852		
Alamat Pasien	: JLN GRIYA INDAH M/17. PERUM GRIYA INTI SENTOSA, JAKARTA UTARA, TANJUNG PRIOK		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan kadar kolesterol baik (HDL) rendah. 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 menunjukkan fungsi hati Ibu mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), gangguan pada organ empedu seperti batu empedu dan infeksi, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260300004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: PHOEA TJHIAK HUI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 1970 / 56 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129881852		
Alamat Pasien	: JLN GRIYA INDAH M/17. PERUM GRIYA INTI SENTOSA, JAKARTA UTARA, TANJUNG PRIOK		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikatakan belum terkontrol (139/83mmHg) karena masih melewati target pengendalian tekanan darah yang ditetapkan (usia <60 tahun adalah <130/80mmHg). 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 serta penanganan yang sesuai kondisi Ibu. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid serta gula darah setiap 6 bulan sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow