

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINNY LAILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah : hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 7 jalan kaki
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	120/88 mmHg
Nadi	:	76 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	50 Kg
Tinggi Badan	:	153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	76 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 21,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 76 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- TROMBOSITOSIS
- PENURUNAN UREUM

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINNY LAILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

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)

KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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).

PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINNY LAILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter
- Pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

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 status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total dan LDL meningkat serta HDL rendah (profil lipid tidak seimbang). Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu sedikit mengalami peningkatan (120/88 mmHg). 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 didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 1-3 bulan kedepan.

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINNY LAILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1980 / 45 Tahun 5 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan trombosit Ibu mengalami peningkatan (trombositosis) ringan. Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan untuk ditangani 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