

No. MR	: PNK20260300014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: NG LI JUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281219553580		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO: 4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DARAH TINGGI DAN KOLESTEROL
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	:	ATORVASTATIN 10 MG
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	2x/hari
Kebiasaan Olahraga	:	Gak
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Makan terahir 21.15

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	148/96 mmHg
Nadi	:	75 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	53 Kg
Tinggi Badan	:	145 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	79 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 25,2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 79 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL & UREUM
- PENINGKATAN SGPT

No. MR	: PNK20260300014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: NG LI JUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281219553580		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO: 4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- Makan buah dan sayur setiap hari
- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3-5 kali/minggu
- Turunkan berat badan 0,5-1 kg/minggu
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur

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.
- 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).

No. MR	: PNK20260300014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: NG LI JUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281219553580		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO: 4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT**SARAN****REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN**

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori overweight atau berat badan berlebih. Kadar kolesterol baik (HDL) Ibu juga 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. Mengingat adanya riwayat peningkatan kolesterol dan minum obat penurun kolesterol, disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan yang tepat, agar kondisi kolesterol Ibu dapat terkontrol.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikatakan belum terkontrol (148/96mmHg) 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 serta penanganan yang sesuai kondisi Ibu. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter.
- 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. Ibu juga mengalami penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal dalam 1-3 bulan kedepan.

No. MR	: PNK20260300014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: NG LI JUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 1986 / 40 Tahun 0 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281219553580		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO: 4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

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 rendah (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow