

No. MR	: PNK20260300026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ELI FEBRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 2004 / 22 Tahun 1 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717845932		
Alamat Pasien	: JL.ANGGREK NO.132 KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM URAT
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: ASAM MEFENAMAT
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/83 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 22,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT

No. MR	: PNK20260300026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ELI FEBRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 2004 / 22 Tahun 1 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717845932		
Alamat Pasien	: JL.ANGGREK NO.132 KOTA TANGERANG		

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).

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)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260300026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ELI FEBRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 2004 / 22 Tahun 1 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717845932		
Alamat Pasien	: JL.ANGGREK NO.132 KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Saudari masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Saudari melebihi batas ideal 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. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan serta kadar kolesterol yang sesuai dengan kondisi Saudari.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Saudari sedikit mengalami peningkatan. Tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Saudari 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. 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.
- Berdasarkan anamnesis di mana Saudari memiliki riwayat asam urat tinggi, pada pemeriksaan saat ini kadar asam urat sudah masuk dalam kategori normal. Tetap jaga asupan makanan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang agar kadar asam urat tetap terkontrol dan tidak meningkat.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Saudari disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260300026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ELI FEBRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Februari 2004 / 22 Tahun 1 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285717845932		
Alamat Pasien	: JL.ANGGREK NO.132 KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow