

No. MR	: PNK20260300034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 March 2026
Nama Pasien	: FIFI ALIFRIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287777724491		
Alamat Pasien	: MANGGABESAR		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 139/100 mmHg
Nadi	: 92 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 23,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 75 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- KRISTAL URIC ACID POSITIF DALAM URIN

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)

No. MR	: PNK20260300034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 March 2026
Nama Pasien	: FIFI ALIFRIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287777724491		
Alamat Pasien	: MANGGABESAR		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

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. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

No. MR	: PNK20260300034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 March 2026
Nama Pasien	: FIFI ALIFRIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287777724491		
Alamat Pasien	: MANGGABESAR		

MEDICAL REPORT

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 mengalami peningkatan (139/100 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. 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 kristal uric acid terdeteksi dalam urin. Kondisi ini bisa terjadi karena beberapa hal seperti dehidrasi/kurang cairan tubuh, konsumsi berlebihan makanan dengan purin tinggi, atau akibat adanya penyakit tertentu. Hal ini dapat diatasi 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, banyak minum air putih dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Disarankan untuk memeriksakan kembali dalam 3-6 bulan kedepan.
- 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.



dr. Fenetta F A Masinambow