

No. MR	: PNK20260300039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: RERRY ISFANDRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1963 / 62 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6283879788760		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A RT6/RW1		
	(PAGER HIJAU SBLUM GG		
	KIRAI 21)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Darah Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah : gula
		Ibu : jantung, asma dan hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	KATOPRIL 25MG
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	156/95 mmHg
Nadi	:	82 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	40 Kg
Tinggi Badan	:	151 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	17.5 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	69 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 17,5 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 69 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

No. MR	: PNK20260300039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: RERRY ISFANDRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1963 / 62 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6283879788760		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A RT6/RW1		
	(PAGER HIJAU SBLUM GG		
	KIRAI 21)		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5-6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3-5 kali/minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7-8 jam dan kelola stres.

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

KADAR LEMAK DARAH / KOLESTEROL MENINGKAT

- 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 nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari merokok serta asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Status gizi Ibu masuk dalam kategori underweight. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat advis dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi Ibu. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.

No. MR	: PNK20260300039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 March 2026
Nama Pasien	: RERRY ISFANDRIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1963 / 62 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6283879788760		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A RT6/RW1		
	(PAGER HIJAU SBLUM GG		
	KIRAI 21)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikategorikan belum terkontrol (156/95mmHg) karena masih melewati nilai target pada pasien usia lebih dari 60 tahun yang ditetapkan yaitu <140/80mmHg. Namun, 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. Lakukan kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Ibu dapat terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol total dan LDL Ibu mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.
- Hasil analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko tinggi ($\geq 20\%$). Sebaiknya berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (KKV) untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut yang sesuai dengan kondisi Ibu. Perubahan gaya hidup yang konsisten tetap diperlukan untuk meningkatkan kesehatan Ibu.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan berkala dalam 6 bulan-1 tahun sekali secara rutin agar kesehatan Ibu dapat terpantau dengan baik. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Jantung dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow