

No. MR	: PNK20260300048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 April 2026
Nama Pasien	: DEWI YENTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817117795		
Alamat Pasien	: JL KEMBANG HARUM III BLOK C4 NO 8 PURI INDAH		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4 -5 lari, renang dan naik turun tangga
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 94/53 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 42 Kg
Tinggi Badan	: 147 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 65.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 19,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 65,4 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TEKANAN DARAH RENDAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

No. MR	: PNK20260300048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 April 2026
Nama Pasien	: DEWI YENTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 62817117795		
Alamat Pasien	: JL KEMBANG HARUM III BLOK C4 NO 8 PURI INDAH		

MEDICAL REPORT

SARAN

HIPOTENSI / TEKanan DARAH RENDAH

- Bila muncul gejala seperti pusing, pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter.
- Monitoring rutin cek tekanan darah setiap 4-6 jam sekali penting untuk memantau kondisi.
- Minum 200-300 ml air putih atau minuman elektrolit tiap 2-3 jam.
- Makanan kecil berprotein: camilan seperti kacang, yoghurt, atau telur membantu menjaga volume darah.
- Atur posisi tubuh dengan berbaring dengan kaki terangkat (kaki di atas bantal) selama 10-15 menit.
- Bangun perlahan dan hindari berdiri tiba-tiba; duduk dulu beberapa menit sebelum berdiri.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

- 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).

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260300048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 April 2026
Nama Pasien	: DEWI YENTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 62817117795		
Alamat Pasien	: JL KEMBANG HARUM III BLOK C4 NO 8 PURI INDAH		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil pemeriksaan tekanan darah Ibu sedikit rendah. Tekanan darah rendah yang tidak menimbulkan keluhan umumnya tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan khusus. Namun jika muncul gejala seperti pusing berkepanjangan, mual/muntah, sering pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksakan ke Dokter di fasilitas kesehatan terdekat agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa Ibu meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow