

|                    |                                                      |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260300049                                     | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 April 2026   |
| Nama Pasien        | : LIE PRISCILIA                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                             | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 April 1957 / 69 Tahun 0 Bulan 6 Hari             |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281218696556                                      |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : JL KEMBANG HARUM III<br>BLOK C4 NO 8<br>PURI INDAH |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                 |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Ayah : ginjal<br>Ibu : diabetes   |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 2 kali                            |
| Kebiasaan Olahraga        | : -                                 |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Puasa                             |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 150/92 mmHg                              |
| Nadi                     | : 77 x/menit                               |
| Napas                    | : 12 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 97%                                      |
| Suhu                     | : 36.2°                                    |
| Berat Badan              | : 62 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 155 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 25.8 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 87.8 Cm                                  |
| Pemeriksaan Fisik        | : Batuk pilek sudah 3 hari.                |

### KESIMPULAN

- IMT 25,8 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 87,8 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

|                    |                                                      |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260300049                                     | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 April 2026   |
| Nama Pasien        | : LIE PRISCILIA                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                             | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 April 1957 / 69 Tahun 0 Bulan 6 Hari             |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281218696556                                      |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : JL KEMBANG HARUM III<br>BLOK C4 NO 8<br>PURI INDAH |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### **IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL**

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 15 gram untuk wanita).
- 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.
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

#### **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)

|                    |                                                      |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260300049                                     | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 April 2026   |
| Nama Pasien        | : LIE PRISCILIA                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                             | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 April 1957 / 69 Tahun 0 Bulan 6 Hari             |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281218696556                                      |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : JL KEMBANG HARUM III<br>BLOK C4 NO 8<br>PURI INDAH |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x 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 saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol dalam darah. 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 Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu, serta Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan kolesterol yang meningkat.

|                    |                                                      |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260300049                                     | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 April 2026   |
| Nama Pasien        | : LIE PRISCILIA                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                             | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 April 1957 / 69 Tahun 0 Bulan 6 Hari             |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281218696556                                      |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : JL KEMBANG HARUM III<br>BLOK C4 NO 8<br>PURI INDAH |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

## CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (150/92 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. 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. 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. Mengingat Riwayat minum obat pilek yang Ibu konsumsi, sebaiknya penggunaannya dihentikan karena beberapa obat Flu dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Sebaiknya Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk mendapatkan advis terapi yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Untuk keluhan batuk pilek yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk pilek terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Pada kondisi Ibu, mungkin dapat juga terjadi karena kondisi imun yang sedang turun. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- 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.

|                    |                                                      |                            |                              |
|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260300049                                     | Tanggal Pengambilan Sampel | : 08 April 2026              |
| Nama Pasien        | : LIE PRISCILIA                                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Female                                             | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 April 1957 / 69 Tahun 0 Bulan 6 Hari             |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 6281218696556                                      |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : JL KEMBANG HARUM III<br>BLOK C4 NO 8<br>PURI INDAH |                            |                              |

### MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow