

No. MR	: PNK20260300050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: LOREN IMELDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628119952055		
Alamat Pasien	: JALAN SAFIR 3 BLOK C 1 NO 6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: NO
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: NO
Alergi	: NO
Pola Makan	: Sehari sekali
Kebiasaan Olahraga	: Berenang dan jalan kali seminggu 2 kali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/71 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 90 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 105 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan plus kanan dan kiri

KESIMPULAN

- IMT 32,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 105 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN EUSINOFIL
- KRISTAL TIROSIN URIN POSITIF

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260300050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: LOREN IMELDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628119952055		
Alamat Pasien	: JALAN SAFIR 3 BLOK C 1 NO 6		

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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai 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).
- 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)
- 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

- Memasuki usia 40 tahun keatas, 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.

No. MR	: PNK20260300050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 April 2026
Nama Pasien	: LOREN IMELDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 1947 / 79 Tahun 0 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628119952055		
Alamat Pasien	: JALAN SAFIR 3 BLOK C 1 NO 6		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Ibu dapat mulai menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Saat ini tekanan darah Ibu normal. Namun, pada Lansia kecenderungan tekanan darah untuk meningkat cukup besar. Pada Lansia tekanan darah dikatakan tinggi jika angkanya lebih dari 140/80mmHg. Umumnya, tekanan darah dapat meningkat karena beberapa hal seperti kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Ibu dapat menjaga agar tekanan darah tetap normal dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta lakukan pemeriksaan tekanan darah rutin agar tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan hematologi menunjukkan peningkatan kadar Eusinofil. Eusinofil yang meningkat biasanya berhubungan dengan kejadian alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Ibu dapat melakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi seperti ruam-ruam kemerahan, gatal, nyeri menelan, dan sesak nafas. Segera pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat jika muncul gejala-gajela tersebut.
- Hasil pemeriksaan urin Ibu didapatkan kristal tirosin positif. Hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya gangguan pada liver/hati Ibu. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat ditegakkan diagnosis sehingga dapat diberikan penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan yang komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow