

No. MR	: PNK20260400014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: STEVANI PRATIWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 628979598928		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	ANEMIA DAN DARAH TINGGI SAAT HAMIL DAN MELAHIRKAN
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Anemia
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang, sebulan 4 kali
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa daro jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	138/92 mmHg
Nadi	:	96 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	79 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	29.0 / Obesitas
Lingkar Perut	:	91 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, kiri 1.0 , kanan 0.75

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 138/92 MMHG
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: STEVANI PRATIWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 628979598928		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

MENJAGA KESEHATAN MATA

No. MR	: PNK20260400014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: STEVANI PRATIWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1996 / 29 Tahun 6 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 628979598928		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Tekanan darah Ibu Stevani Pratiwi mengalami peningkatan yaitu 138/92 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi diawali dengan modifikasi gaya hidup sehat, diet rendah garam, dan obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.



dr. Putu Devie Sri Astari