

No. MR	: PNK20260400111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: MARISSA WREAKSOATMODJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1987 / 39 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/82 mmHg
Nadi	: 90 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 46 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 67 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Meriang 2 hari

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 67 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 122/82 MMHG
- PENINGKATAN KOLESTEROL LDL

No. MR	: PNK20260400111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: MARISSA WREAKSOATMODJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1987 / 39 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1 bulan sekali.
- 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 tidur malam 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.
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL LDL TINGGI

- Olahraga: Jalan cepat, jogging, zumba, pilates, yoga, 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.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260400111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: MARISSA WREAKSOATMODJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1987 / 39 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Tekanan darah Ibu Marissa Wreaksoatmodjo mengalami peningkatan yaitu 122/82 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rendah garam/natrium, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Ibu Marissa Wreaksoatmodjo mengalami peningkatan; Kolesterol LDL anda 140 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <130 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur 3-5x seminggu agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: MARISSA WREAKSOATMODJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1987 / 39 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan hasil score Ibu Marissa Wreaksoatmodjo dibawah <10% dengan Riwayat keluarga dengan penyakit jantung sehingga di kategorikan Risiko Tinggi, Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Sehingga anda berserta saudara kandung anda yang memiliki risiko yang sama disarankan mulai konsisten memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, dan rutin melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG dan Echocardiography serta pemeriksaan lainnya sesuai indikasi medis minimal 1 tahun sekali sebagai upaya preventif untuk deteksi awal dan pencegahan penyakit jantung agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Keluhan meriang/demam yang sedang Ibu Marissa Wreaksoatmodjo alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi atau proses peradangan dalam tubuh sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Pantau suhu tubuh dengan termometer ketiak jika suhu diatas 37,8°C dan keluhan demam dirasakan semakin memberat dan tidak membaik dalam hari ketiga, disarankan segera konsultasi ke dokter dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



dr. Putu Devie Sri Astari