

No. MR	: PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1967 / 59 Tahun 3 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287880154757		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN JL DHARMA PERMAI B3/40 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anyang-Anyangan - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu diabetes, hipertensi Ayah diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: OBAT & MAKAN
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/77 mmHg
Nadi	: 61 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 50 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat isk

KESIMPULAN

- IMT 21,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BATAS ATAS 80 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1967 / 59 Tahun 3 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287880154757		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN JL DHARMA PERMAI B3/40 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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 individu.

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

No. MR	: PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1967 / 59 Tahun 3 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287880154757		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN JL DHARMA PERMAI B3/40 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Tetap lakukan pola hidup sehat agar Ibu tetap sehat dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (128/77 mmHg). Tekanan darah 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. 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.
- Untuk keluhan anyang-anyangan yang Ibu alami, melihat adanya Riwayat ISK sebelumnya yang Ibu alami, jika dilihat dari pemeriksaan urinalisis, saat ini hasilnya masih normal. Namun belum dapat menyingkirkan kemungkinan Ibu mengalami ISK, atau kemungkinan lainnya seperti peradangan pada area genital, perubahan hormonal, atau kondisi tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika keluhan tidak membaik bahkan disertai keluhan tambahan seperti nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan penanganan oleh Dokter. Perlu dilakukan pemeriksaan lanjutan untuk memastikan diagnosis.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1967 / 59 Tahun 3 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6287880154757		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN JL DHARMA PERMAI B3/40 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow