

No. MR	: PNK20260400117	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 April 2026
Nama Pasien	: ELVIRA SUDIRGO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juni 1954 / 71 Tahun 9 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628161107105		
Alamat Pasien	: JL JUPITER RAYA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: OMEGA 3, MECOBALAMIN
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Treadmill 30menit 3-4x/minggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 99/54 mmHg
Nadi	: 66 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 51 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 19,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 75 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG IRREGULAR, SUARA PARU NORMAL
- TEKANAN DARAH RENDAH
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

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).

No. MR	: PNK20260400117	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 April 2026
Nama Pasien	: ELVIRA SUDIRGO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juni 1954 / 71 Tahun 9 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 628161107105		
Alamat Pasien	: JL JUPITER RAYA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

HIPOTENSI / TEKANAN DARAH RENDAH

- Bila muncul gejala seperti pusing, pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter.
- Monitoring rutin cek tekanan darah setiap 4-6 jam sekali penting untuk memantau kondisi.
- Minum 200-300 ml air putih atau minuman elektrolit tiap 2-3 jam.
- Makanan kecil berprotein: camilan seperti kacang, yoghurt, atau telur membantu menjaga volume darah.
- Atur posisi tubuh dengan berbaring dengan kaki terangkat (kaki di atas bantal) selama 10-15 menit.
- Bangun perlahan dan hindari berdiri tiba-tiba; duduk dulu beberapa menit sebelum berdiri.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, 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

- Status gizi serta hasil laboratorium Ibu saat ini dalam batas normal. Namun, didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah Ibu sedikit rendah. Tekanan darah rendah yang tidak menimbulkan keluhan umumnya tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan khusus. Namun jika muncul gejala seperti pusing berkepanjangan, mual/muntah, sering pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksakan ke Dokter di fasilitas kesehatan terdekat agar dapat ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260400117	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 April 2026
Nama Pasien	: ELVIRA SUDIRGO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juni 1954 / 71 Tahun 9 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 628161107105		
Alamat Pasien	: JL JUPITER RAYA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan auskultasi jantung didapatkan bunyi jantung sedikit irregular di salah satu bagian jantung Ibu. Disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung / Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Jantung (KKV) agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Jika terdapat keluhan seperti nyeri dada, sesak nafas, berkeringat banyak dan lemas, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk dapat ditangani dengan tepat.
- Untuk keluhan BAB Cair yang Ibu alami hari ini, pantau dan cek secara berkala, minum air putih banyak / oralit untuk menggantikan cairan yang hilang setiap habis BAB cair. Jika frekuensi BAB Cair meningkat dan terjadi terus menerus hingga membuat Ibu lemas, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan agar kondisi Ibu dapat ditangani dengan baik.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran.



dr. Fenetta F A Masinambow