

No. MR	: PNK20260400119	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: ANNISA WIJAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Januari 1994 / 32 Tahun 2 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157227951		
Alamat Pasien	: JALAN SESKOAL RT 008/006 NO. 8 CIPULIR, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN 12230		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 147/93 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 108 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit gigi 2 hari, sering pusing

KESIMPULAN

- IMT 28,9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 108 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260400119	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: ANNISA WIJAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Januari 1994 / 32 Tahun 2 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6285157227951		
Alamat Pasien	: JALAN SESKOAL RT 008/006 NO. 8 CIPULIR, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN 12230		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- 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)

No. MR	: PNK20260400119	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: ANNISA WIJAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Januari 1994 / 32 Tahun 2 Bulan 24 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157227951		
Alamat Pasien	: JALAN SESKOAL RT 008/006 NO. 8 CIPULIR, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN 12230		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (147/93 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.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya seperti kontaminasi darah saat menstruasi pada perempuan. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.

No. MR	: PNK20260400119	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: ANNISA WIJAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Januari 1994 / 32 Tahun 2 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6285157227951		
Alamat Pasien	: JALAN SESKOAL RT 008/006 NO. 8 CIPULIR, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN 12230		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan pusing yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, gangguan pada organ yang mengatur keseimbangan, tekanan darah yang meningkat, infeksi pada telinga, atau tanda penyakit lainnya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, jangan merubah posisi secara tiba-tiba saat hendak bangun tidur (lakukan secara perlahan), mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko pusing muncul, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik ringan untuk peregangan otot. Lakukan konsultasi ke Dokter jika keluhan tidak membaik.
- Untuk keluhan sakit gigi yang Ibu alami, disarankan untuk memeriksakan diri ke Dokter Gigi agar dapat diidentifikasi penyebab sakit gigi yang Ibu alami serta 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.



dr. Fenetta F A Masinambow