

No. MR	: PNK20251000047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAN GIOK ENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1947 / 79 Tahun 1 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628982818518		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA NO.2A RT 5. RW 5. JELAMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: jalan kaki tiap hari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 140/80 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 147 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 93.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kolesterol tinggi, saraf terjepit

KESIMPULAN

- IMT 25,9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG IRREGULAR, BUNYI PARU NORMAL
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- PENINGKATAN LEUKOSIT, KOLESTEROL TOTAL
- POSITIF LEUKOSIT DALAM URIN

No. MR	: PNK20251000047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAN GIOK ENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1947 / 79 Tahun 1 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628982818518		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA NO.2A RT 5. RW 5. JELAMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- 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)

No. MR	: PNK20251000047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAN GIOK ENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1947 / 79 Tahun 1 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628982818518		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA NO.2A RT 5. RW 5. JELAMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x 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 status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol dalam darah. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu, serta Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan kolesterol yang meningkat.
- Saat ini tekanan darah Ibu masuk dalam kategori normal namun sudah memasuki batas atas tekanan darah untuk Lansia. Pada Lansia, kecenderungan tekanan darah untuk meningkat cukup besar. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Tekanan darah dikatakan tinggi pada Lansia jika angkanya lebih dari 140/80mmHg. Umumnya, tekanan darah dapat meningkat pula karena beberapa hal seperti kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Ibu dapat menjaga agar tekanan darah tetap normal dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta lakukan pemeriksaan tekanan darah rutin agar tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20251000047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAN GIOK ENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1947 / 79 Tahun 1 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628982818518		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA NO.2A RT 5. RW 5. JELAMBAR JAKARTA BARAT		

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.
- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan peningkatan leukosit ringan. Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu. Jika disertai keluhan-keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter untuk dilakukan penanganan yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan laboratorium urin menunjukkan bahwa Ibu terindikasi mengalami infeksi saluran kemih. Hal ini umumnya disebabkan karena adanya deposit mikroorganisme di saluran kemih yang biasanya diperberat dengan kondisi infeksi saluran kemih berulang, sering menahan BAK, cara membias saat berkemih, ataupun kondisi tertentu lainnya. Jika muncul keluhan seperti nyeri saat BAK dan tidak merasa tuntas saat berkemih, disarankan untuk pergi ke Fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan yang tepat oleh Dokter.
- Mengingat Riwayat minum obat anti-inflamasi/antiradang yang Ibu konsumsi, sebaiknya penggunaannya diawasi karena beberapa obat anti-inflamasi dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk mendapatkan advis terapi yang sesuai dengan kondisi Ibu. Untuk keluhan nyeri pada kaki yang Ibu alami, dapat disiasati dengan melakukan stretching/peregangan ringan pada kaki, melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan, mengompres area kaki yang sakit dengan air hangat. Jika keluhan tidak membaik, sebaiknya konsultasikan dengan Dokter agar dapat diberikan penanganan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Jantung untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



No. MR	:	PNK20251000047	Tanggal Pengambilan Sampel	:	17 April 2026
Nama Pasien	:	TAN GIOK ENG	Tanggal Pengiriman Hasil	:	20 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	28 Februari 1947 / 79 Tahun 1 Bulan 23 Hari			Masinambow
No. HP Pasien	:	628982818518			
Alamat Pasien	:	JL.SENI BUDAYA NO.2A RT 5. RW 5. JELAMBAR JAKARTA BARAT			

MEDICAL REPORT

dr. Fenetta F A Masinambow