

No. MR	: PNK20260400124	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: JAMIATUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1966 / 60 Tahun 3 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289526646199		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK C.7 NO.13 RT 006 RW 012 KELURAHAN CENGKARENG BARAT KECAMATAN CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: GATAL GATAL KARENA ALERGI TAPI GATAU ALERGI NYA KARNA APA SETIAP GATEL GATEL KARNA ALERGI SELALU BENGGAK DI MUKA DAN SELURUH BADAN , TELAPAK TANGAN SERING KAKU YANG KANAN TIDAK BISA DI TEKUK
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: INSIDAL SAMA ILIPIN 10 ML
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 168/104 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 93.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tenggorokan gatel gatel.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 93.4 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- SUARA PARU RHONKI (+/+) DI KEDUA LAPANG PARU

No. MR	: PNK20260400124	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: JAMIATUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1966 / 60 Tahun 3 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289526646199		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK C.7 NO.13 RT 006 RW 012 KELURAHAN CENGKARENG BARAT KECAMATAN CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- HIPERTENSI STAGE 2
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA

SARAN

KENDALIKAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260400124	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: JAMIATUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1966 / 60 Tahun 3 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289526646199		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK C.7 NO.13 RT 006 RW 012 KELURAHAN CENGKARENG BARAT KECAMATAN CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

CATATAN

No. MR	: PNK20260400124	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: JAMIATUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1966 / 60 Tahun 3 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289526646199		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK C.7 NO.13 RT 006 RW 012 KELURAHAN CENGKARENG BARAT KECAMATAN CENGKARENG		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 168/104 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) dan belum memenuhi target pengendalian hipertensi sehingga anda disarankan harus rutin dan patuh minum obat darah tinggi yang berfungsi untuk membantu tubuh anda mengontrol tekanan darah agar tidak menimbulkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Kadar gula darah puasa anda meningkat 145 mg/dL (Normal <100 mg/dL) yaitu berada pada kategori Diabetes. Untuk penanganan Diabetes Melitus dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin dalam 2-4 minggu kedepan untuk evaluasi keberhasilan modifikasi gaya hidup sehat yang telah anda terapkan, ketika modifikasi gaya hidup gagal di terapkan maka evaluasi gula darah selanjutnya untuk pertimbangan pengobatan anti diabetes oleh dokter. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO/GD2PP dalam 1-2 minggu kedepan dan HbA1c setiap minimal 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.

No. MR	: PNK20260400124	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: JAMIATUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Januari 1966 / 60 Tahun 3 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289526646199		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK C.7 NO.13 RT 006 RW 012 KELURAHAN CENGKARENG BARAT KECAMATAN CENGKARENG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan suara rhonki pada kedua lapang paru. Temuan tersebut dapat mengarah pada kemungkinan adanya gangguan saluran pernapasan yang dapat terjadi akibat beberapa kondisi seperti alergi, penyempitan saluran napas atau infeksi sehingga perlu evaluasi lebih lanjut ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mengkonfirmasi diagnosis dengan pemeriksaan lebih lanjut seperti rontgen dada, spirometri, dan pemeriksaan lain sesuai indikasi medis di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk mencegah risiko berkembang menjadi penyakit kronis.
- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan saat ini kondisi Ibu Jamiatun disarankan untuk segera melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk kondisi Hipertensi stage 2, Diabetes, Obesitas Sentral, gatal-gatal diseluruh badan, bengkak di wajah, telapak tangan yang sering kaku dan suara napas tambahan yang anda alami agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi.



dr. Putu Devie Sri Astari