

No. MR	: PNK20260400146	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: YONIDA KUSUMA AJENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Mei 1987 / 38 Tahun 11 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281250002938		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: BRONCHITIS 35TAHUN LALU
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: 2-3 treadmill
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/89 mmHg
Nadi	: 97 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 65.3 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi debu

KESIMPULAN

- IMT 27,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 92 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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	: PNK20260400146	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: YONIDA KUSUMA AJENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Mei 1987 / 38 Tahun 11 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281250002938		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400146	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: YONIDA KUSUMA AJENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Mei 1987 / 38 Tahun 11 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281250002938		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu. Kondisi ini berhubungan erat dengan ketidakseimbangan profil lipid (Kolesterol total dan LDL meningkat, HDL rendah). Ibu dapat mulai menjaga pola makan rendah lemak jenuh dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (119/89 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.
- 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. Bila perlu, konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan penanganan yang komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow