

No. MR	: PNK20260400150	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: LINAWATI TARUNADAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juli 1978 / 47 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283237969		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi, diabetes, kanker pankreas
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 3x treadmill
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 21.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/76 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 49.6 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 20,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 72 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN EUSINOFIL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400150	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: LINAWATI TARUNADAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juli 1978 / 47 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283237969		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

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)

KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.

No. MR	: PNK20260400150	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: LINAWATI TARUNADAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juli 1978 / 47 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283237969		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN EUSINOFIL

- Eusinofil yang tinggi berhubungan dengan kondisi alergi
- Hindari pencetus yang dapat menyebabkan alergi muncul

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 masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol LDL mengalami peningkatan dan HDL rendah. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (126/76 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 hematologi menunjukkan Ibu mengalami peningkatan eusinofil. Eusinofil biasanya meningkat pada kondisi alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Ibu dapat melakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400150	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: LINAWATI TARUNADJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juli 1978 / 47 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283237969		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow