

No. MR	: PNK20260400173	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SALSABILA FITRA IKHSANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Oktober 2000 / 25 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 62895365468336		
Alamat Pasien	: RUKAN GRAND PANGLIMA		
	POLIM KAV 18, JL PANGLIMA		
	POLIM		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: SINUS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asma
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga 1 kali sebulan jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 8 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/85 mmHg
Nadi	: 96 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sinus 1 tahun, penglihatan kanan dan kiri 1, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 22,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77,1 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- EUSINOFILIA
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260400173	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SALSABILA FITRA IKHSANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Oktober 2000 / 25 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 62895365468336		
Alamat Pasien	: RUKAN GRAND PANGLIMA		
	POLIM KAV 18, JL PANGLIMA		
	POLIM		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

No. MR	: PNK20260400173	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SALSABILA FITRA IKHSANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Oktober 2000 / 25 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 62895365468336		
Alamat Pasien	: RUKAN GRAND PANGLIMA POLIM KAV 18, JL PANGLIMA POLIM		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu sedikit mengalami peningkatan (111/85 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, kontaminasi darah menstruasi (pada perempuan jika masih mengalami menstruasi) atau karena kondisi penyakit tertentu lainnya. 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.
- Hasil pemeriksaan hematologi ditemukan peningkatan eosinofil. Kondisi ini berhubungan dengan alergi. Pantau kondisi secara mandiri, jika ditemukan tanda-tanda alergi seperti gatal seluruh tubuh, kemerahan, sulit menelan atau sesak nafas yang mengindikasikan tanda alergi berat, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow