

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: SANTARULI PANJAITAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1977 / 48 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anyang-Anyangan - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KANTONG KEMIH SUKA SAKIT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : asma
	Ibu : darah tinggi dan diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN N SAMA OBAT NYERI NEOROBION
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 1 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/86 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 103.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Anyang-Anyangan - >14 Hari, KANTONG KEMIH SUKA SAKIT

KESIMPULAN

- IMT 32,9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 103,7 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: SANTARULI PANJAITAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1977 / 48 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

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, 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 nenas 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)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: SANTARULI PANJAITAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1977 / 48 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

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 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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (114/86 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 menunjukkan asam urat Ibu mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.

No. MR	: PNK20260400180	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: SANTARULI PANJAITAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1977 / 48 Tahun 4 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6287789431019		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan anyang-anyangan yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, gangguan pada organ lain di sekitar area saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena kondisi penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat mensiasati dengan menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Merujuk pada hasil pemeriksaan urinalisis Ibu yang masih dikategorikan normal, saat ini perlu dipikirkan kemungkinan penyebab selain infeksi saluran kemih. Disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam serta melakukan pemeriksaan lebih lanjut seperti Ultrasonografi (USG) untuk memastikan diagnosis.
- 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