

No. MR	: PNK20260400182	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: MURTINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Maret 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6287886560408		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: CANDESARTAN
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 kali lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 190/118 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 82.3 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 95.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 32.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 95.9 CM / IDEAL LINGKAR PERUT WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 190/118 (NORMAL DIBAWAH 120/80)
- PENINGKATAN EOSINOFIL
- PENINGKATAN KREATININ
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400182	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: MURTINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Maret 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6287886560408		
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 maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Hindari makanan tinggi lemak jenuh, makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu,

CATATAN

- Peningkatan tekanan darah sering tanpa gejala, lakukanlah pemeriksaan rutin ke dokter setiap min. 1 bulan sekali untuk memantau tekanan darah dan tingkat keberhasilan obat yang dikonsumsi. Konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.
- Kreatinin adalah zat limbah hasil perombakan senyawa kreatin di otot rangka yang terjadi secara terus-menerus, dan umumnya dibuang melalui ginjal ke dalam urine. Kreatinin merupakan indikator penting dalam tes darah untuk mengukur fungsi ginjal. Konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut



Astri Nuur Sa'diyyah