

No. MR	: PNK20260200092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: EVELINE WIDYAWATI BUDIANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Januari 1953 / 73 Tahun 3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281517365785		
Alamat Pasien	: JL.JUPITER III.C. NO.16 PISANGAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: HYPERTENTION
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: CANDERSARTAN,ATOZET
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Peregangan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/76 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, penglihatan kombinasi plus minus (kanan -3 dan +1/2, kiri -1 1/2 dan +1/2), pendengaran normal, lengan kanan di pasang pen tahun 2007, hipertensi.

KESIMPULAN

- IMT 26,5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ERITROSIT, HEMOGLOBIN DAN HEMATOKRIT
- PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: EVELINE WIDYAWATI BUDIANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Januari 1953 / 73 Tahun 3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281517365785		
Alamat Pasien	: JL.JUPITER III.C. NO.16 PISANGAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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 disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

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

No. MR	: PNK20260200092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: EVELINE WIDYAWATI BUDIANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Januari 1953 / 73 Tahun 3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281517365785		
Alamat Pasien	: JL.JUPITER III.C. NO.16 PISANGAN		

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 status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol dalam darah. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu, serta Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan kolesterol yang meningkat, mengingat adanya Riwayat kolesterol tinggi yang Ibu alami.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikategorikan terkontrol (134/76mmHg) karena memenuhi nilai target yang ditetapkan yaitu <140/80mmHg. Namun, pada Lansia kecenderungan tekanan darah meningkat lebih tinggi, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Tekanan darah juga dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Lakukan pengecekan rutin agar kondisi tekanan darah Ibu dapat terus terkontrol dengan baik.

No. MR	: PNK20260200092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 April 2026
Nama Pasien	: EVELINE WIDYAWATI BUDIANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Januari 1953 / 73 Tahun 3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281517365785		
Alamat Pasien	: JL.JUPITER III.C. NO.16 PISANGAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan kecenderungan peningkatan hemoglobin, hematokrit, serta eritrosit yang cukup tinggi. Hal ini dapat mengindikasikan beberapa kondisi, salah satunya adalah polisitemia vera. Polisitemia vera adalah kondisi saat tubuh memproduksi terlalu banyak sel darah merah sehingga darah lebih kental. Hal ini bisa menyebabkan gejala atau keluhan seperti pusing, cepat lelah, atau gatal. Meski tidak bisa sembuh total, penyakit ini bisa dikendalikan dengan obat dan kontrol rutin, sehingga tetap bisa hidup sehat dan beraktivitas seperti biasa. Namun, untuk diagnosis pasti penyakit ini dibutuhkan pemeriksaan lanjutan, sehingga Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow