

No. MR	: PNK20260500014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: MASRUROH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1972 / 53 Tahun 10 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289623986447		
Alamat Pasien	: JL. PEMBANGUNAN VI NO.121 RT 001 RW 012, KARANGSARI, NEGLASARI, TANGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan kaki
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	123/78 mmHg
Nadi	:	74 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	68 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	1 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 26,6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98,8 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKanan DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260500014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: MASRUROH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1972 / 53 Tahun 10 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289623986447		
Alamat Pasien	: JL. PEMBANGUNAN VI NO.121 RT 001 RW 012, KARANGSARI, NEGLASARI, TANGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).
- 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.

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)

No. MR	: PNK20260500014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: MASRUROH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1972 / 53 Tahun 10 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6289623986447		
Alamat Pasien	: JL. PEMBANGUNAN VI NO.121 RT 001 RW 012, KARANGSARI, NEGLASARI, TANGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

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

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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 kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah yang rendah. Kadar kolesterol HDL Ibu harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.

No. MR	: PNK20260500014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: MASRUROH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1972 / 53 Tahun 10 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6289623986447		
Alamat Pasien	: JL. PEMBANGUNAN VI NO.121 RT 001 RW 012, KARANGSARI, NEGLASARI, TANGERANG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (123/78 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 sedikit 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