

No. MR	: PNK20260500016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: LIMUNADA UMBASE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281220571848		
Alamat Pasien	: PURINUSA ASRI SERUA BLOK G NO 22		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: AUTOIMUN
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: AUTOIMUN, ASAM URAT
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Senam
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 14.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 133/65 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 55.9 Kg
Tinggi Badan	: 150.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Menggil, sakit badan tidak bisa digerakan, nyeri dada

KESIMPULAN

- IMT 24,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 88 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSITOSIS

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260500016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: LIMUNADA UMBASE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281220571848		
Alamat Pasien	: PURINUSA ASRI SERUA BLOK G NO 22		

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.
- 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 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).

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

- Memasuki usia 40 tahun keatas, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali 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.

No. MR	: PNK20260500016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 May 2026
Nama Pasien	: LIMUNADA UMBASE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1969 / 56 Tahun 5 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281220571848		
Alamat Pasien	: PURINUSA ASRI SERUA BLOK G NO 22		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat dan mengurangi asupan lemak jenuh sesuai anjuran serta tetap rutinkan aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (133/65 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 hematologi didapatkan peningkatan leukosit. Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu. Hasil ini kemungkinan berhubungan dengan kondisi autoimun yang Ibu alami serta keluhan-keluhan yang sedang Ibu rasakan. Disarankan untuk segera kontrol dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter yang merawat Ibu agar Ibu mendapatkan advis penyesuaian terapi sehingga kondisi autoimun Ibu dapat terkontrol kembali. Jika didapatkan keluhan seperti sesak nafas yang memberat, nyeri dada semakin hebat, atau kondisi badan semakin lemas dan sakit, segera pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat seperti Klinik atau Rumah Sakit agar Ibu mendapatkan penanganan yang tepat oleh Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali sampai kondisi Ibu dapat terkontrol, dan selanjutnya 6 bulan sampai 1 tahun sekali, atau menurut petunjuk Dokter agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow