

No. MR	: PNK20260500019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 May 2026
Nama Pasien	: WILDA MADIHAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897815934		
Alamat Pasien	: JL CILEDUG RAYA GG H KASAN MISIN RT010/02 NO 80 PETUKANGAN UTARA JAKARTA SELATAN 12260		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang sebulang sekali, lari atau jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/82 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 77 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260500019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 May 2026
Nama Pasien	: WILDA MADIAHAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897815934		
Alamat Pasien	: JL CILEDUG RAYA GG H KASAN MISIN RT010/02 NO 80 PETUKANGAN UTARA JAKARTA SELATAN 12260		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai misalnya jogging, gym, yoga, pilates, padel, bulu tangkis, sepeda statis, berenang 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 3-6 bulan sekali karena anda memiliki keluarga dengan riwayat Hipertensi.
- 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)

No. MR	: PNK20260500019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 May 2026
Nama Pasien	: WILDA MADIHAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897815934		
Alamat Pasien	: JL CILEDUG RAYA GG H KASAN MISIN RT010/02 NO 80 PETUKANGAN UTARA JAKARTA SELATAN 12260		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah pada saudari Wilda Madihah lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Tanda-tanda vital dalam batas normal (Tekanan darah, suhu, saturasi oksigen, heart rate normal), pemeriksaan laboratorium dan urinalisis anda saat ini dalam batas normal sehingga kondisi anda saat ini stabil dan tidak memiliki keluhan sehingga anda disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah garam dan menerapkan C-E-R-D-I-K untuk pencegahan hipertensi karena terdapat riwayat keluarga dengan hipertensi, olahraga lebih teratur karena saat ini anda masih jarang berolahraga serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan penyakit jantung yang sering kali muncul tanpa gejala.



No. MR	:	PNK20260500019	Tanggal Pengambilan Sampel	:	15 May 2026
Nama Pasien	:	WILDA MADIHAH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	15 May 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	21 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 24 Hari			
No. HP Pasien	:	6283897815934			
Alamat Pasien	:	JL CILEDUG RAYA GG H KASAN MISIN RT010/02 NO 80 PETUKANGAN UTARA JAKARTA SELATAN 12260			

MEDICAL REPORT

dr. Putu Devie Sri Astari