

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 June 2026
Nama Pasien	: SIU HIANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1967 / 58 Tahun 7 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA C10 NO 7		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KOLESTROL TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu : Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: ‘-‘
Alergi	: ‘-‘
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 5 kali, aerobik
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 143/90 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kepala kurang nyaman.

KESIMPULAN

- IMT 25,2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HEMATURIA

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).

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 June 2026
Nama Pasien	: SIU HIANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1967 / 58 Tahun 7 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA C10 NO 7		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

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.

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 June 2026
Nama Pasien	: SIU HIANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1967 / 58 Tahun 7 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA C10 NO 7		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (143/90 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 untuk mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Mengingat adanya Riwayat Hipertensi dalam keluarga Ibu, disarankan untuk rutin melakukan pengecekan tekanan darah dalam 1-4 minggu kedepan untuk memastikan kondisi tekanan darah Ibu. Lakukan pencatatan setiap selesai pemeriksaan agar nantinya didapatkan gambaran pola tekanan darah Ibu yang dapat menentukan diagnosis serta penanganan oleh Dokter.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, kontaminasi darah menstruasi (pada perempuan jika masih mengalami menstruasi) atau karena kondisi penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk keluhan kepala terasa kurang nyaman yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang/kekakuan otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit lainnya seperti tekanan darah tinggi serta gangguan pada sistem saraf, otot dan tulang. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti cokelat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot, serta menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter untuk penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan sampai 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.

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 June 2026
Nama Pasien	: SIU HIANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1967 / 58 Tahun 7 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA C10 NO 7		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow