

No. MR	: PNK20260600014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SRI HARTIANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1962 / 64 Tahun 2 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281513733033		
Alamat Pasien	: JL. REMAJA 1 NO 26 RT 004/08 KEL. CEMPAKA BARU KEC. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI, ASAM URAT DAN CHOLESTEROL
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: AMPLODIPINE 5MG
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki 30 menit, senam
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 18.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/86 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nyeri sendi

KESIMPULAN

- IMT 25 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN PROFIL LIPID DAN ASAM URAT
- PREDIABETES

No. MR	: PNK20260600014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SRI HARTIANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1962 / 64 Tahun 2 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281513733033		
Alamat Pasien	: JL. REMAJA 1 NO 26 RT 004/08 KEL. CEMPAKA BARU KEC. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN PROFIL LIPID

- 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.

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

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.

No. MR	: PNK20260600014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SRI HARTIANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1962 / 64 Tahun 2 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281513733033		
Alamat Pasien	: JL. REMAJA 1 NO 26 RT 004/08 KEL. CEMPAKA BARU KEC. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

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.

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 salah satunya dengan peningkatan profil lipid/kolesterol. Hal ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan tetap rutinkan melakukan aktivitas fisik terutama yang dianjurkan secara konsisten. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen berat badan serta kadar kolesterol yang sesuai dengan kondisi Ibu.

No. MR	: PNK20260600014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SRI HARTIANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1962 / 64 Tahun 2 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281513733033		
Alamat Pasien	: JL. REMAJA 1 NO 26 RT 004/08 KEL. CEMPAKA BARU KEC. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikategorikan masuk dalam batas atas nilai target yang ditetapkan untuk orang dengan hipertensi yaitu <130/80mmHg (Hasil Ibu 130/86mmHg). Kecenderungan tekanan darah meningkat lebih tinggi pada Lansia, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat. 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. Mengingat adanya Riwayat hipertensi yang Ibu alami, saat ini kondisinya belum terkontrol sepenuhnya. Disarankan untuk kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapat penyesuaian terapi yang sesuai dengan kondisi Ibu. Lakukan pengecekan rutin agar kondisi tekanan darah Ibu dapat terus terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan kadar gula darah Ibu meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol ke Dokter secara rutin.
- 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 keluhan nyeri sendi yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena adanya trauma atau cedera, kurangnya asupan Vitamin terutama Vitamin B dan D, pemberian beban berlebihan pada area sendi yang sakit yang bisa terjadi salah satunya karena berat badan berlebih, sehingga menyebabkan gangguan pada sistem otot, tulang dan saraf pada area tersebut. Ibu dapat mensiasatinya dengan melakukan kompres hangat untuk mengurangi keluhan nyerinya, menambah asupan makanan kaya vitamin, dan bila perlu mendapatkan suplementasi yang dosisnya ditentukan atas petunjuk Dokter. Jika keluhan terus muncul, konsultasikan lebih lanjut agar mendapatkan penanganan yang 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	: PNK20260600014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SRI HARTIANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1962 / 64 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513733033		
Alamat Pasien	: JL. REMAJA 1 NO 26 RT 004/08 KEL. CEMPAKA BARU KEC. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow