

No. MR	: PNK20260600019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 June 2026
Nama Pasien	: DEWI SOEPRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1968 / 58 Tahun 1 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807830860		
Alamat Pasien	: PT. PHAROS JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kolesterol, diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: ASCARDIA, AMLODIPINE, ATORVASTATIN
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 kali treadmill
Riwayat Merokok	: Tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 133/71 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 61 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat pemasangan ring jantung 3 tahun yang lalu, penglihatan dan pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.4 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 94 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 1
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT UNTUK LINGKAR PERUT BERLEBIH

No. MR	: PNK20260600019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 June 2026
Nama Pasien	: DEWI SOEPRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1968 / 58 Tahun 1 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807830860		
Alamat Pasien	: PT. PHAROS JL. LIMO NO. 40		

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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan, 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 3-5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

No. MR	: PNK20260600019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 June 2026
Nama Pasien	: DEWI SOEPRIYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1968 / 58 Tahun 1 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807830860		
Alamat Pasien	: PT. PHAROS JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah Ibu Dewi Soepriyanti mengalami peningkatan yaitu 133/71 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 1 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg.
- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi kesehatan Ibu Dewi Soepriyanti saat ini sudah terkontrol dengan baik. Pertahankan pola hidup sehat dan rutin minum obat secara teratur. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV/ Sp.JP) yang merawat anda agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik, evaluasi keberhasilan terapi dan mencegah terjadinya komplikasi serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG/Ekokardiogram/USG Carotis sesuai anjuran dokter yang merawat anda, serta pemeriksaan lainnya sesuai indikasi medis minimal 1 tahun sekali serta pemeriksaan Tekanan Darah setiap 2 minggu sekali, Profil lipid dan HbA1c setiap minimal 3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda memiliki riwayat penyakit jantung dan riwayat hipertensi, diabetes, dan kolesterol pada keluarga. Segera periksakan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Apabila lingkaran perut Ibu Dewi Soepriyanti semakin bertambah disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari