

No. MR	: PNK20260600024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 July 2026
Nama Pasien	: FENNY WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1991 / 34 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281269474616		
Alamat Pasien	: JL.JEMBATAN DUA RAYA NO.2 (APARTEMEN ROBINSON TOWER A LANTAI 16 NO.A11)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: HIPERTENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE 5MG, BISOPROLOL 5MG
Alergi	: -
Pola Makan	: 3
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari wo
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/74 mmHg
Nadi	: 58 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 55.8 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Didignosa Hipertensi 3 tahun lalu

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 82.1 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKanan DARAH, DETAK JANTUNG)
- PENURUNAN KADAR UREUM
- PENURUNAN KADAR HDL

SARAN

MENINGKATKAN HDL DAN MENJAGA PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260600024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 July 2026
Nama Pasien	: FENNY WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1991 / 34 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281269474616		
Alamat Pasien	: JL.JEMBATAN DUA RAYA NO.2 (APARTEMEN ROBINSON TOWER A LANTAI 16 NO.A11)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Diet rendah kalori yang terdiri dari buah-buahan dan sayuran (5 porsi/hari), biji-bijian (6 porsi/hari), ikan, dan daging tanpa lemak.
- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji
- Batasi gula dan karbohidrat seperti makanan manis, minuman bersoda, serta ganti karbohidrat sederhana dengan karbohidrat kompleks seperti beras merah, gandum, atau oatmeal.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak Omega-3 seperti ikan berlemak dua kali seminggu, seperti salmon, sarden, atau makarel.
- Konsumsi makanan tinggi Serat seperti sayuran dan buah-buahan untuk memperlambat penyerapan lemak dan gula di dalam usus.
- Jaga berat badan ideal, turunkan berat badan karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Lakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok dan alkohol

REKOMENDASI HIDUP SEHAT

- 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 maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur

No. MR	: PNK20260600024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 July 2026
Nama Pasien	: FENNY WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1991 / 34 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281269474616		
Alamat Pasien	: JL.JEMBATAN DUA RAYA NO.2 (APARTEMEN ROBINSON TOWER A LANTAI 16 NO.A11)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL 53 mg/dL. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Namun hasil pemeriksaan tidak mengalami penurunan yang signifikan. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.
- Pada hasil pemeriksaan menunjukkan kadar ureum rendah 14.1 mg/dL. Ureum adalah produk limbah nitrogen yang terbentuk di hati sebagai hasil metabolisme protein. Zat ini kemudian disaring oleh ginjal dan dikeluarkan dari tubuh melalui urine. Namun hasil pemeriksaan ureum menunjukkan penurunan yang tidak signifikan. Kadar ureum rendah seringkali menunjukkan tubuh yang sehat atau kurang protein daripada masalah ginjal serius.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah