

No. MR	: PNK20260700003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 July 2026
Nama Pasien	: MUSTOFIYAH BINTI PARIYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1980 / 45 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6594602330		
Alamat Pasien	: KE KLINIK GANDARIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	MCU 500.000 + RONTGEN THORAX 175.000 = 675.000
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes, stroke
Konsumsi Obat Rutin	:	NO
Alergi	:	NO
Pola Makan	:	1x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Naik turun tangga setiap hari
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 11

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	129/81 mmHg
Nadi	:	69 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	67 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	84 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Mata terasa cape, badan fit

KESIMPULAN

- IMT 25,2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 84 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HDL BATAS BAWAH NORMAL
- PREDIABETES

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260700003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 July 2026
Nama Pasien	: MUSTOFIYAH BINTI PARIYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1980 / 45 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6594602330		
Alamat Pasien	: KE KLINIK GANDARIA		

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).
- 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.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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)

No. MR	: PNK20260700003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 July 2026
Nama Pasien	: MUSTOFIYAH BINTI PARIYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1980 / 45 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6594602330		
Alamat Pasien	: KE KLINIK GANDARIA		

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

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.
- 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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke 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.

No. MR	: PNK20260700003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 July 2026
Nama Pasien	: MUSTOFIYAH BINTI PARIYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1980 / 45 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6594602330		
Alamat Pasien	: KE KLINIK GANDARIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan salah satunya dengan kadar kolesterol baik (HDL) Ibu yang berada pada batas bawah normal. 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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (129/81 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, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- 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 urin Ibu mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) 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 untuk penegakkan diagnosis oleh Dokter.
- Untuk keluhan mata lelah/mudah capai yang Ibu alami, dapat disiasati dengan mengistirahatkan mata dengan pola sesuai anjuran. Kurangi penggunaan gadget, serta lakukan pemeriksaan rutin terutama pemeriksaan visus untuk menilai ketajaman penglihatan Ibu, agar jika ditemukan abnormalitas/gangguan refraksi, dapat dilakukan koreksi yang sesuai menggunakan alat bantu seperti kacamata. Hal ini penting dilakukan karena salah satu penyebab umum mata lelah adalah mata yang dipakai untuk melihat dengan kondisi yang tidak sesuai (misalnya ketika ditemukan gangguan refraksi seperti rabun jauh/rabun dekat, namun tidak menggunakan kacamata dengan ukuran yang sesuai), serta paparan sinar dari gadget dalam waktu lama. Lakukan pemeriksaan mata rutin ke Dokter minimal 1 tahun sekali agar kondisi kesehatan mata Ibu dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260700003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 July 2026
Nama Pasien	: MUSTOFIYAH BINTI PARIYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1980 / 45 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6594602330		
Alamat Pasien	: KE KLINIK GANDARIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.



dr. Fenetta F A Masinambow