

No. MR	: PNK20260700018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: LUCY NURUL AISYIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 April 1971 / 55 Tahun 3 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628999223044		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PRE-ECLAMPSI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPHINE
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/101 mmHg
Nadi	: 97 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 62.9 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Susah tidur

KESIMPULAN

- IMT 25,5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LAJU ENDAP DARAH, KREATININ, DAN ASAM URAT
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260700018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: LUCY NURUL AISYIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 18 April 1971 / 55 Tahun 3 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628999223044		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- INFeksi SALURAN KEMIH

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).
- 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

No. MR	: PNK20260700018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: LUCY NURUL AISYIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 April 1971 / 55 Tahun 3 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628999223044		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

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.

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).

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	: PNK20260700018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: LUCY NURUL AISYIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 April 1971 / 55 Tahun 3 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628999223044		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah yang rendah. Kadar kolesterol HDL Ibu harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikategorikan belum terkontrol (128/101mmHg) karena masih melewati nilai target yang ditetapkan yaitu <130/80mmHg. Namun, 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. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Lakukan kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Ibu dapat terkontrol dengan baik untuk mencegah terjadinya komplikasi.
- Hasil pemeriksaan bunyi jantung dan paru secara umum normal, namun untuk frekuensi detak jantung Ibu sudah mendekati batas atas normal (denyut jantung dikatakan normal jika <100x/menit, hasil Ibu 97x/menit). Kondisi detak jantung cepat umumnya dapat terjadi karena beberapa hal seperti kelelahan, kurang tidur, stress, olahraga/aktivitas fisik berat, konsumsi makanan/minuman yang dapat meningkatkan denyut jantung, sedang mengalami infeksi dan peradangan, dan lain sebagainya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupi Waktu istirahat, jangan terlalu kelelahan, banyak minum air putih dan cukupi kebutuhan gizi seimbang. Jika ada keluhan debar-debar yang tidak seperti biasanya, disarankan untuk memeriksakan diri ke Dokter agar dapat dilakukan penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260700018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: LUCY NURUL AISYIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 April 1971 / 55 Tahun 3 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628999223044		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Ibu mengalami sedikit peningkatan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan fungsi ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk memeriksa ulang fungsi ginjal Ibu secara berkala, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Ibu. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Ibu dapat ditangani dengan baik.
- 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. Kadar Laju Endap Darah (LED) Ibu juga mengalami peningkatan. LED meningkat biasanya menjadi tanda adanya peradangan, atau kondisi tertentu seperti adanya gangguan metabolisme. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran.
- 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 penegakan diagnosis oleh Dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-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	:	PNK20260700018	Tanggal Pengambilan Sampel	:	17 July 2026
Nama Pasien	:	LUCY NURUL AISYIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	18 July 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	:	18 April 1971 / 55 Tahun 3 Bulan 0 Hari			
No. HP Pasien	:	628999223044			
Alamat Pasien	:	YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530			

MEDICAL REPORT

dr. Fenetta F A Masinambow