

No. MR	: PNK20260700031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMILIANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282112653080		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Darah Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	PUSING,KAKI SAKIT SEBELAH KANAN, BENGGAK KEDUA KAKI,TENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPIN, CARDIDU,POLTADEX,ALPURINOL
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan kaki
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	139/83 mmHg
Nadi	:	72 x/menit
Napas	:	19 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	60.7 Kg
Tinggi Badan	:	146 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	28.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	98.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kaki saki kalau jalan dan kalau berdiri lama kaki bisa bengkak, penglihatan berbayang.

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 28.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98.1 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA <80 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 139/83 MMHG
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260700031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMILIANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282112653080		
Alamat Pasien	: APOTEK KELUARGA		

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 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
- 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 tekanan darah mengalami peningkatan, normal tekanan darah <120/80. Lakukanlah pemeriksaan rutin tekanan darah minimal 1 bulan sekali ke faskes terdekat, atau pemeriksaan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain untuk mengetahui tekanan darah, konsultasi rutin ke dokter juga dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan pengobatan. Keluhan bengkak pada kaki dapat disebabkan oleh banyak hal, salah satunya hipertensi, peradangan sendi akibat asam urat, penyakit kardiovaskular dan lain sebagainya. Lakukanlah pemeriksaan ke dokter sekitar untuk pemeriksaan lebih lanjut dan penanganan yang tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R