

No. MR	: PNK20260700052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: EMILY KIRANA LESMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Februari 1991 / 35 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319580203		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PAPA MAMA HT, KOLESTEROL
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi dan kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Gym 2 kali seminggu, pilates
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Jam 19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/81 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 20 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 66.5 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 76 CM DALAM BATAS NORMAL (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT 126/81 MMHG (ELEVATED BP)
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- Obesitas adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) > 27,0 kg/m²
- 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).

No. MR	: PNK20260700052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: EMILY KIRANA LESMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Februari 1991 / 35 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319580203		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260700052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: EMILY KIRANA LESMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Februari 1991 / 35 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319580203		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Lakukan kontrol kesehatan cek tekanan darah, glukosa darah, dan profil lipid minimal 1 tahun sekali.

CATATAN

- Tekanan darah Ny. Emily Kirana Lesmana sedikit lebih tinggi dari normal yaitu 126/81 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, diet rendah garam natrium, pertahankan olahraga gym dan pilates yang telah rutin anda lakukan dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat hipertensi pada keluarga. Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda, jangan mengubah dosis, mengganti obat atau menghentikan obat tanpa anjuran dokter. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala menetap, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Beberapa cara untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu Baca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum, Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya. Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa, Memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.



No. MR	: PNK20260700052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: EMILY KIRANA LESMANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Februari 1991 / 35 Tahun 5 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319580203		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

dr. Putu Devie Sri Astari