

No. MR	: PNK20260800019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Nurlani yusup	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1960 / 65 Tahun 7 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811915520		
Alamat Pasien	: perum gading Serpong pondok hijau golf cluster Saphire Jln kintamani golf 14 no 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: KANTUNG KEMIH ISK
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah jantung, ibu kanker
Konsumsi Obat Rutin	: ATORVASTATIN 10 MG
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Taichi, renang, jalan
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/68 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 54.5 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, mata minus 1,5 kiri dan kanan, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 23 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 79 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- LEUKOSIT URIN POSITIF

No. MR	: PNK20260800019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Nurlani yusup	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1960 / 65 Tahun 7 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811915520		
Alamat Pasien	: perum gading Serpong pondok hijau golf cluster Saphire Jln kintamani golf 14 no 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x/minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL)

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.

No. MR	: PNK20260800019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Nurlani yusup	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1960 / 65 Tahun 7 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811915520		
Alamat Pasien	: perum gading Serpong pondok hijau golf cluster Saphire Jln kintamani golf 14 no 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 minimal 2 kali 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal, namun kadar kolesterol Ibu tidak seimbang. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat, mengurangi konsumsi lemak jenuh, serta tetap rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen keseimbangan kadar kolesterol Ibu.
- Saat ini, tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (126/68mmHg). Pada dasarnya, 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. Ibu disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- 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, serta mengingat adanya Riwayat ISK yang Ibu alami sebelumnya, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.

No. MR	: PNK20260800019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Nurlani yusup	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1960 / 65 Tahun 7 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 62811915520		
Alamat Pasien	: perum gading Serpong pondok hijau golf cluster Saphire jln kintamani golf 14 no 8		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Bila perlu, Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow