

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT3, RUANG AUDITORIUM		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPINE, ALLOPURINOL, CANDESARTA
Alergi	:	-
Pola Makan	:	1x sehari makan berat
Kebiasaan Olahraga	:	Setiap hari jalan kaki
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam set 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	146/95 mmHg
Nadi	:	85 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	79 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	35.1 / Obesitas
Lingkar Perut	:	100 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Batuk 4 bulan

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 35.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 146/95 MMHG
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT3, RUANG AUDITORIUM		

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).
- 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.
- 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.

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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT3, RUANG AUDITORIUM		

MEDICAL REPORT

minggu)

- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CATATAN

- Untuk keluhan batuk yang Ibu Octaviani Susanto alami lebih dari 3 bulan, disarankan untuk melakukan pemeriksaan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan lebih lanjut sesuai indikasi medis seperti Rotgen Thorax, Test Sputum Dahak, Spirometri atau pemeriksaan lainnya seperti Endoskopi apabila ada kecurigaan terkait reflux asam lambung sesuai hasil evaluasi internist di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk mencegah timbulnya komplikasi lebih lanjut.
- Agar kadar Asam Urat Ibu Octaviani Susanto tetap stabil, disarankan 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 secara rutin, jangan menghentikan obat, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dokter. Jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Tekanan darah Ibu Octaviani Susanto mengalami peningkatan yaitu 146/95 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) dan saat ini tekanan darah anda belum mencapai target optimal sehingga disarankan untuk melakukan pemeriksaan fungsi ginjal secara berkala karena kondisi hipertensi yang belum stabil dapat meningkatkan beban kerja ginjal sehingga perlu pemantauan kadar Ureum, Kreatinin dan eGFR agar fungsi ginjal anda dapat terpantau dengan baik. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter Umum/Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT3, RUANG AUDITORIUM		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari