

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260800039                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 August 2026  |
| Nama Pasien        | : CAHYA KRISANTI                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 31 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 Maret 1998 / 28 Tahun 5 Bulan 10 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281299636794                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : PT PHAROS INDONESIA                      |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

## ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                          |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Jantung                                    |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : TOMAT                                      |
| Pola Makan                | : 2 kali sehari                              |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu 3- 4 kali yoga dan pilates        |
| Riwayat Merokok           | : Tidak pernah                               |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak pernah                               |
| Puasa                     | : Puasa dari jam 9 malam                     |

## TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 132/87 mmHg                                                    |
| Nadi                     | : 96 x/menit                                                     |
| Napas                    | : 14 x/menit                                                     |
| Saturasi Oksigen         | : 97%                                                            |
| Suhu                     | : 36.6°                                                          |
| Berat Badan              | : 83 Kg                                                          |
| Tinggi Badan             | : 161 Cm                                                         |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 32.0 / Obesitas                                                |
| Lingkar Perut            | : 98 Cm                                                          |
| Pemeriksaan Fisik        | : Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kanan kiri |

## KESIMPULAN

- IMT 32 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

## SARAN

**IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL**

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260800039                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 August 2026  |
| Nama Pasien        | : CAHYA KRISANTI                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 31 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 Maret 1998 / 28 Tahun 5 Bulan 10 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281299636794                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : PT PHAROS INDONESIA                      |                            |                   |

## 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari 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 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur

### 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)

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260800039                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 August 2026  |
| Nama Pasien        | : CAHYA KRISANTI                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 31 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 Maret 1998 / 28 Tahun 5 Bulan 10 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281299636794                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : PT PHAROS INDONESIA                      |                            |                   |

**MEDICAL REPORT****SARAN**

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol dalam darah Ibu. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Melihat adanya riwayat kolesterol tinggi yang Ibu alami, saat ini kondisinya masih belum terkontrol sepenuhnya karena hasil kolesterol yang masih melebihi batas normal tersebut. Ibu dapat mempertimbangkan untuk melakukan pemeriksaan panel kolesterol lengkap seperti Trigliserida, Kolesterol LDL dan Kolesterol HDL untuk memastikan gambaran profil kolesterol Ibu secara keseluruhan. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan dan kadar kolesterol yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan (132/87 mmHg). 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. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tanda-tanda vital dan pemeriksaan laboratorium setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



|                    |                                               |                            |                   |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260800039                              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 August 2026  |
| Nama Pasien        | : CAHYA KRISANTI                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 31 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Female                                      | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 Maret 1998 / 28 Tahun 5<br>Bulan 10 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6281299636794                               |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : PT PHAROS INDONESIA                         |                            |                   |

### MEDICAL REPORT

dr. Fenetta F A Masinambow