

No. MR	: PNK20260800040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: ANANDA EKA ADILYNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 September 1981 / 44 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281830950		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Riwayat hipertensi dan turunan hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari dan nyemil 3x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 142/102 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 35.6°
Berat Badan	: 85 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 112 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing meriang kemarin

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 34.5 OBESITAS
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 112 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- RHONKI (+/+) DIKEDUA LAPANG PARU
- BUNYI JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 142/102 MMHG
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260800040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: ANANDA EKA ADILYNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 September 1981 / 44 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281830950		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

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 minggu)

No. MR	: PNK20260800040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: ANANDA EKA ADILYNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 September 1981 / 44 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281830950		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT**SARAN**

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

CATATAN

- Tekanan darah Ibu Ananda Eka Adilynia mengalami peningkatan yaitu 142/102 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) hal ini dapat berkaitan dengan keluhan pusing yang anda rasakan sehingga di sarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Umum/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penyesuaian dosis obat anti hipertensi yang saat ini anda konsumsi atau pertimbangan pemilihan regimen terapi lainnya karena saat ini tekanan darah anda belum mencapai target optimal serta pertimbangkan 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 periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Keluhan meriang/demam yang sedang Ibu Ananda Eka Adilynia alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi atau proses peradangan dalam tubuh sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Pantau suhu tubuh dengan termometer ketiak jika suhu diatas 37,8°C dan keluhan demam dirasakan semakin memberat, disarankan segera konsultasi ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan stetoskop didapatkan suara Rhonki pada kedua lapang paru. Temuan tersebut dapat mengarah pada kemungkinan adanya gangguan saluran pernapasan yang dapat terjadi akibat beberapa kondisi seperti alergi, penyempitan saluran napas atau infeksi sehingga perlu evaluasi lebih lanjut ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mengkonfirmasi diagnosis dan melakukan pemeriksaan lebih lanjut seperti rontgen dada, spirometri, dan pemeriksaan lain sesuai indikasi medis untuk mencegah risiko komplikasi.

No. MR	:	PNK20260800040	Tanggal Pengambilan Sampel	:	13 August 2026
Nama Pasien	:	ANANDA EKA ADILYNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	14 August 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	18 September 1981 / 44 Tahun 10 Bulan 27 Hari			
No. HP Pasien	:	6281281830950			
Alamat Pasien	:	GEDUNG CENTURY			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari