

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: LIE LIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1961 / 64 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: KOLESTROL DAN HIPERTENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT KOLESTROL DAN OBAT TENSI
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 131/98 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 49 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki kanan sakit, sering pipis, pendengaran normal, riwayat operasi katarak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 92 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- URINALISIS ABNORMAL

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: LIE LIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1961 / 64 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI HIDUP SEHAT (LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- 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).
- Konsumsi buah & sayur, kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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 serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: LIE LIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1961 / 64 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

minggu)

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

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu apabila anda tidak memiliki alergi ikan.
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.

MENJAGA KESEHATAN AREA SALURAN KEMIH

- Bersihkan areaewanitaan dengan air bersih. Hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik.
- Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat.
- Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih.
- Keringkan areaewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap.
- Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina.
- Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon.
- Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam.

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah Ny. Lie Liana lakukan, saat ini kondisi anda memerlukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai Keluhan sering pipis, nyeri kaki kanan, Hipertensi Stage 2, Penurunan kolesterol baik, dan hasil urin yang abnormal sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut agar kondisi anda dapat terkontrol dengan baik.

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: LIE LIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1961 / 64 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah Ny. Lie Liana mengalami peningkatan yaitu 131/98 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). 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. Kondisi tekanan darah anda 131/98 mmHg menggambarkan tekanan darah sistolik sudah mencapai target namun tekanan darah diastol belum mencapai target karena diastolik anda 98 mmHg yang mana jauh diatas target normal 80 mmHg sehingga hal ini memerlukan kontrol lanjutan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk Evaluasi Kepatuhan Terapi, Pertimbangan dosis dan regimen lainnya agar Hipertensi dapat terkontrol dengan baik sehingga dapat melindungi kesehatan ginjal dan organ lainnya. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk evaluasi pengobatan Hipertensi dan pemeriksaan fungsi ginjal dengan parameter USG maupun penunjang lainnya dikarenakan anda memiliki keluhan saat berkemih dan hasil fungsi ginjal anda tampak mengalami penurunan (Normal eGFR >90) dan segera periksa ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam Subspesialis Ginjal dan Hipertensi apabila hasil eGFR dibawah 60 agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksakan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan urin Ny. Lie Liana ditemukan adanya sel eritrosit dan leukosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih, hal ini dapat berkaitan dengan kondisi sering pipis yang anda alami dapat memicu infeksi apabila area saluran kemih anda lembab. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan area saluran kemih dengan membersihkan area kewanitaan dengan air bersih dan hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Keringkan area kewanitaan setelah mandi atau buang air. Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina. Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih. Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon. Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam.

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: LIE LIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1961 / 64 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari