

No. MR	: PNK20260100106	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ALVI INDRASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 3 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281234471053		
Alamat Pasien	: Jalan h. Som, pondok pucung, pondok aren, tangsel (kost bintaro mawar 88b sektor 9)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Asma tapi sudah beberapa tahun lalu kambuh, skrg udh ga terlalu. Palingan ngos2an klo ngobrol panjang sambil berdiri dan asam lambung naik tapi ga sering, baru2 ini 4-5 bl sekali
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah : hipertensi Ibu : asam urat
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	Alergi dingin
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Kadang kadang
Riwayat Merokok	:	Ada, tapi jarang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada, jarang setahun satu kali
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	97/70 mmHg
Nadi	:	79 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	58.9 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	21.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	81 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sakit kepala, asam lambung, susah tidur 2 - 3 bulan

KESIMPULAN

- IMT 21,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100106	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ALVI INDRASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 3 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281234471053		
Alamat Pasien	: Jalan h. Som, pondok pucung, pondok aren, tangsel (kost bintaro mawar 88b sektor 9)		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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.
- 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).

CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami sedikit peningkatan, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten.
- Ibu dapat melakukan pemeriksaan lanjutan untuk mengkonfirmasi gangguan toleransi gula, seperti pemeriksaan HbA1C, yang bila diperlukan, dilanjutkan dengan konsultasi dokter untuk mendapatkan penanganan yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Untuk saat ini, tidak didapatkan bunyi jantung dan paru yang abnormal. Namun, jika keluhan sesak Ibu masih terus dirasakan dan makin berat, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.
- Untuk keluhan nyeri kepala, bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kekakuan otot, defisiensi atau kekurangan vitamin B, riwayat konsumsi obat atau suplemen tertentu, kelelahan dan kurang istirahat, atau tanda akibat adanya penyakit lain. Usahakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan yang rutin untuk membantu mengurangi gejala nyeri kepala. Jika keluhan terus berlanjut, disarankan datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260100106	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ALVI INDRASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Oktober 1996 / 29 Tahun 3 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281234471053		
Alamat Pasien	: Jalan h. Som, pondok pucung, pondok aren, tangsel (kost bintaro mawar 88b sektor 9)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan peningkatan asam lambung, usahakan untuk makan rutin terjadwal di waktu yang sama setiap hari, dengan diseling snacking 3 jam sekali. Hindari makanan pedas, asam, dan yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih. Obat untuk lambung dapat dilanjutkan sesuai anjuran dokter yang menangani Ibu.
- Untuk keluhan sulit tidur, Ibu dapat mulai memperhatikan pola aktivitas sehari-hari dengan menjaga diet, olah raga teratur, dan mengurangi konsumsi makanan/minuman yang bersifat menstimulasi seperti kopi, coklat, teh, serta kurangi konsumsi alkohol. Kendalikan juga faktor lingkungan yang mungkin mengganggu tidur seperti suara berisik, cahaya terang dari gadget dan lampu, serta menjaga agar suhu kamar nyaman untuk ditempati.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk kontrol dengan Dokter bila ada keluhan serta pemantauan berkala untuk mencegah terjadinya komplikasi.



Fenetta F A Masinambow