

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: ARINI BUDIANI WAIRISAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Februari 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: Cluster Milano Village, Jl. Milano 3/10. Paramount serpong.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa pukul 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/61 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 37.6°
Berat Badan	: 50 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 74.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Bekas operasi 4 tahun, pendengaran normal, penglihatan minus 2.5 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT 20 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 74,3 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SUHU TUBUH
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: ARINI BUDIANI WAIRISAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Februari 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: Cluster Milano Village, Jl. Milano 3/10. Paramount serpong.		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT SERTA MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari. Pengurangan konsumsi gula menjadi hal yang perlu diperhatikan karena gula menjadi salah satu penyebab Utama kadar HDL turun.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis. Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Hindari merokok serta menghirup asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, terdapat peningkatan suhu tubuh Ibu di atas normal. Hal ini bisa disebabkan karena adanya proses peradangan yang sedang terjadi, di mana berdasarkan anamnesis awal, Ibu baru saja mengalami gejala batuk yang dirasakan baru sembuh. Namun kondisi ini dapat juga disebabkan oleh faktor lainnya. Perbanyak minum air putih dan beristirahat. Jika didapatkan keluhan lain yang memberat, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat diperiksa lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: ARINI BUDIANI WAIRISAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Februari 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: Cluster Milano Village, Jl. Milano 3/10. Paramount serpong.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Terdapat penurunan kadar kolesterol baik (HDL) pada pemeriksaan profil lipid. Ibu dapat meningkatkan kadar HDL dengan aktivitas fisik serta pola makan yang telah dianjurkan, untuk menurunkan risiko komplikasi penyakit di kemudian hari.
- Lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow