

|                    |                                          |                            |                    |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200023                         | Tanggal Pengambilan Sampel | : 12 February 2026 |
| Nama Pasien        | : RIZKI ARIFIANI                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                 | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Mei 1991 / 34 Tahun 8 Bulan 13 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281382756621                          |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jalan Limo Kebayoran Lama              |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                          |
|---------------------------|------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : magh                                   |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Kanker payudara                        |
| Konsumsi Obat Rutin       | : Promagh                                |
| Alergi                    | : -                                      |
| Pola Makan                | : 2x                                     |
| Kebiasaan Olahraga        | : 1x jogging                             |
| Riwayat Merokok           | : -                                      |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                      |
| Puasa                     | : 8 malam                                |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Tekanan Darah            | : 117/71 mmHg               |
| Nadi                     | : 84 x/menit                |
| Napas                    | : 14 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : 99%                       |
| Suhu                     | : 36.4°                     |
| Berat Badan              | : 62 Kg                     |
| Tinggi Badan             | : 159 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 24.5 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : 80 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : -                         |

### KESIMPULAN

- IMT 24,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 80 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL DAN PENURUNAN UREUM

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENGONTROL KADAR KOLESTEROL TINGGI DAN UREUM RENDAH

- 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).

|                    |                                          |                            |                    |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200023                         | Tanggal Pengambilan Sampel | : 12 February 2026 |
| Nama Pasien        | : RIZKI ARIFIANI                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                 | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Mei 1991 / 34 Tahun 8 Bulan 13 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281382756621                          |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jalan Limo Kebayoran Lama              |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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 nanas 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.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok 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, Status Gizi Ibu dan Tanda-Tanda Vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, ditemukan sedikit peningkatan kadar kolesterol total serta penurunan kadar ureum. Peningkatan kadar kolesterol dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten. Penurunan kadar ureum dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein.
- Untuk keluhan sakit kepala yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, manajemen stress yang kurang tepat, atau tanda penyakit lainnya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan Waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-9 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti cokelat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan sakit kepala tidak kunjung membaik, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.

|                    |                                          |                            |                    |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200023                         | Tanggal Pengambilan Sampel | : 12 February 2026 |
| Nama Pasien        | : RIZKI ARIFIANI                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                 | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Mei 1991 / 34 Tahun 8 Bulan 13 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281382756621                          |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jalan Limo Kebayoran Lama              |                            |                    |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow