

No. MR	: PNK20260200028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: PUTRI WULANDARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1998 / 28 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281299426101		
Alamat Pasien	: Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Flu - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 kali jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/62 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 90.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kelenjarmame, sinusitis

KESIMPULAN

- IMT 28,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 90,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: PUTRI WULANDARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1998 / 28 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281299426101		
Alamat Pasien	: Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: PUTRI WULANDARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1998 / 28 Tahun 1 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281299426101		
Alamat Pasien	: Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat dengan peningkatan kadar kolesterol total Ibu. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih meningkat meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Untuk keluhan flu yang Ibu alami, dapat dibantu atasi dengan rutin irigasi/cuci hidung dengan larutan saline, menghindari pencetus yang menyebabkan flu lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak, dan istirahat yang cukup. Kondisi ini juga yang kemungkinan menyebabkan peningkatan leukosit atau sel darah putih dalam darah Ibu, karena sedang terjadi proses tubuh melawan infeksi. Umumnya, flu akan membaik dengan sendirinya karena penyebab terseringnya adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Setelah sembuh, Ibu dapat mempertimbangkan untuk melakukan vaksinasi Influenza agar mengurangi risiko terjadinya flu berulang. Jika keluhan tidak juga membaik lebih dari 5-7 hari, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow