

No. MR	: PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: TRI RAMADHAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628981752108		
Alamat Pasien	: Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Kolesterol tinggi, resistensi insulin
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi pulmonary, serangan jantung
Konsumsi Obat Rutin	: Rosuvastatin, Metformin
Alergi	: Rhinitis alergi
Pola Makan	: 2 - 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Pernah merokok 10 tahun yag lalu sekarang sudah berhenti
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir minum 2 minggu haya 1 gelas
Puasa	: Puasa terahir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/67 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 64.7 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pernah operasi kista dermoid di rahim 2019, fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 6.5 kanan kiro

KESIMPULAN

- IMT 22,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 86 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: TRI RAMADHIAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628981752108		
Alamat Pasien	: Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, MENGONTROL KADAR PROFIL LIPID YANG TIDAK SEIMBANG

- 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 disukai 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).

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 6 bulan-1 tahun 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 menunjukkan bahwa lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin. Bila perlu, Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: TRI RAMADHAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628981752108		
Alamat Pasien	: Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, Status Gizi Ibu masih masuk dalam rentang normal. Namun, ditemukan ketidakseimbangan profil lipid, dimana terjadi peningkatan trigliserida dan penurunan kolesterol baik/HDL. Kondisi ini dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten. Selain itu, berdasarkan data anamnesis yang mengatakan bahwa saat ini Ibu sudah rutin mengonsumsi obat yang salah satunya adalah untuk menurunkan kolesterol, disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan advis penyesuaian terapi. Jangan menghentikan atau mengganti dosis obat tanpa anjuran Dokter.
- Untuk riwayat resistensi insulin yang Ibu alami, saat ini hasil pemeriksaan gula darah puasa Ibu masuk dalam kategori normal. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi serta pemeriksaan lanjutan ulang untuk evaluasi kondisi Ibu.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang serius.



Fenetta F A Masinambow