

No. MR	: PNK20260200069	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: RANI EVADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1996 / 29 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 62818477952		
Alamat Pasien	: Jl limo no.6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Ga ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Ga ada
Alergi	: Ga ada
Pola Makan	: 1x/hari
Kebiasaan Olahraga	: 2-3x/Minggu
	Cardio
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Dari subuh

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 98/69 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 22,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 75 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENGONTROL KADAR KOLESTEROL TINGGI

No. MR	: PNK20260200069	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: RANI EVADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1996 / 29 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 62818477952		
Alamat Pasien	: Jl limo no.6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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
- 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.
- 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

- 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

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, ditemukan sedikit peningkatan kadar kolesterol total. Peningkatan kadar kolesterol dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten.

No. MR	: PNK20260200069	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: RANI EVADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1996 / 29 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 62818477952		
Alamat Pasien	: Jl limo no.6		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan kesemutan dan pundak terasa nyeri yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya karena gangguan metabolisme, kelelahan dan kurang istirahat, gangguan dari struktur otot tulang dan saraf, beban di pundak yang melebihi kapasitas (misalnya kebiasaan membawa tas berat setiap hari), atau akibat kondisi tertentu lainnya. Ibu dapat mencoba mengatasinya dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten, konsumsi vitamin B, istirahat yang cukup, jangan memaksakan diri untuk berolahraga berat, kompres pundak dengan air hangat, atur posisi dan lakukan stretching ketika bekerja (misalnya disela-sela setelah duduk lama di kantor, atau saat mengerjakan pekerjaan rumah), serta kurangi membawa barang berat yang melebihi kapasitas. Jika keluhan masih berlanjut, Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Saraf untuk diberikan penanganan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow