

No. MR	: PNK20260200074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: MAULIDINA SULISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289628594169		
Alamat Pasien	: Ruko Imperial Walk, Jl Jalur Sutera Kav. 29C No. 37, 3rd Floor (Atlantis Reality), Alam Sutera		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, kolesterol tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 - 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/98 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 76 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 92.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Bekas operasi sc 2024, pendengaran normal, penglihatan minus 3.5 silinder 1 kanan kiri, riwayat hb rendah, pernah transfusi zat besi sebelu sc, riwayat kolesterol dan asam urat tinggi

KESIMPULAN

- IMT 31,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 92,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: MAULIDINA SULISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289628594169		
Alamat Pasien	: Ruko Imperial Walk, Jl Jalur Sutera Kav. 29C No. 37, 3rd Floor (Atlantis Reality), Alam Sutera		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- ANEMIA

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.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

No. MR	: PNK20260200074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: MAULIDINA SULISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289628594169		
Alamat Pasien	: Ruko Imperial Walk, Jl Jalur Sutera Kav. 29C No. 37, 3rd Floor (Atlantis Reality), Alam Sutera		

MEDICAL REPORT

SARAN

ANEMIA

- Makan bergizi: Konsumsi daging, ikan, kacang, serta buah & sayur kaya vitamin C
- Minum TTD / Tablet Tambah Darah: Rutin minum tablet tambah darah, terutama untuk wanita usia subur atau sesuai anjuran dokter
- Hindari penghambat zat besi: Jangan minum teh, kopi, atau susu saat makan, beri jeda 2 jam
- Konsultasi dokter: Segera periksa jika muncul gejala anemia seperti sering sakit, pusing, mudah lelah

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 menunjukkan bahwa status gizi Ibu berada dalam kategori 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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan. Mengingat riwayat penyakit hipertensi yang Ibu alami, saat ini kondisinya belum terkontrol karena masih didapatkan adanya peningkatan tekanan darah. Namun, hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Ibu dapat memperbanyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola makan yang sehat. Bila perlu, konsultasikan kembali dengan Dokter untuk pertimbangan penggunaan terapi hipertensi yang sesuai dengan kondisi Ibu.

No. MR	: PNK20260200074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: MAULIDINA SULISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289628594169		
Alamat Pasien	: Ruko Imperial Walk, Jl Jalur Sutera Kav. 29C No. 37, 3rd Floor (Atlantis Reality), Alam Sutera		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk kondisi anemia yang Ibu alami, disarankan untuk melakukan konsultasi rutin dengan Dokter untuk memantau kondisi anemia Ibu, menilai efektivitas pengobatan (jika diberikan), serta menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan Ibu.
- Untuk keluhan kesemutan dan leher terasa kencang yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya gangguan metabolisme, kelelahan dan kurang istirahat, gangguan dari struktur otot tulang dan saraf, atau akibat penyakit tertentu lainnya. Ibu dapat mencoba mengatasinya dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten, jangan memaksakan diri untuk berolahraga berat, konsumsi vitamin B, istirahat yang cukup, atur posisi dan lakukan stretching ketika bekerja (misalnya disela-sela setelah duduk lama di kantor, atau saat mengerjakan pekerjaan rumah). 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. Bila perlu, konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow