

No. MR	: PNK20260200091	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PRAHASTI AWUNGU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1962 / 63 Tahun 4 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285284612347		
Alamat Pasien	: JL. MENARA II BLOK 148 NO 33-34, MERUYA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASMA, AUTOIMUN
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asma
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak pernah
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 4 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/66 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 66.2 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 94.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Autoimun RA tahun 2017, operasi tulang belakang 2018, penglihatan operasi katarak thn 2020 mata kanan, minus kiri, asma, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 28,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 94,3 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA DAN HBA1C

No. MR	: PNK20260200091	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PRAHASTI AWUNGU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1962 / 63 Tahun 4 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285284612347		
Alamat Pasien	: JL. MENARA II BLOK 148 NO 33-34, MERUYA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.
- Hindari konsumsi jeroan, daging merah, seafood, serta alkohol.
- 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).
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200091	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PRAHASTI AWUNGU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1962 / 63 Tahun 4 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285284612347		
Alamat Pasien	: JL. MENARA II BLOK 148 NO 33-34, MERUYA SELATAN		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2x dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

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 ketidakseimbangan profil lipid Ibu (kolesterol total dan LDL meningkat, HDL menurun). Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol. Kondisi ini juga berhubungan dengan gula darah puasa serta HbA1C tinggi yang Ibu alami, yang sudah masuk kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih tidak seimbang dan kadar gula darah tinggi meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Untuk keluhan flu/pilek 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. 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. Bila perlu, konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260200091	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PRAHASTI AWUNGU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Oktober 1962 / 63 Tahun 4 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285284612347		
Alamat Pasien	: JL. MENARA II BLOK 148 NO 33-34, MERUYA SELATAN		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow