

No. MR	: PNK20260200093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 March 2026
Nama Pasien	: PIPIT APRILIA RAHAPIT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281377001772		
Alamat Pasien	: JL. PERUMAHAN WALIKOTA JKT BAR., RT.5/RW.3, MERUYA SEL., KEC. KEMBANGAN, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11650		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker serviks
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Lari seminggu 2 kali
Riwayat Merokok	: Merokok 4 batang seminggu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/75 mmHg
Nadi	: 58 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kanan 3.0 kiri 2.75

KESIMPULAN

- IMT 23,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20260200093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 March 2026
Nama Pasien	: PIPIT APRILIA RAHAPIT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281377001772		
Alamat Pasien	: JL. PERUMAHAN WALIKOTA JKT BAR., RT.5/RW.3, MERUYA SEL., KEC. KEMBANGAN, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11650		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISemia

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 March 2026
Nama Pasien	: PIPIT APRILIA RAHAPIT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281377001772		
Alamat Pasien	: JL. PERUMAHAN WALIKOTA JKT BAR., RT.5/RW.3, MERUYA SEL., KEC. KEMBANGAN, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11650		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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 setahun 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 saat ini, status gizi Ibu dalam rentang normal. Namun, lingkaran perut Ibu melewati batas ideal (90cm). Kondisi lingkaran perut yang melebihi batas normal dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik. Ibu tetap disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dengan mengatur asupan makanan sesuai anjuran dan berolahraga teratur.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Ibu mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Untuk keluhan pilek dan radang tenggorokan yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan pilek dan radang lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar pilek dan radang terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala-gejala yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak napas atau batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 March 2026
Nama Pasien	: PIPIT APRILIA RAHAPIT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281377001772		
Alamat Pasien	: JL. PERUMAHAN WALIKOTA JKT BAR., RT.5/RW.3, MERUYA SEL., KEC. KEMBANGAN, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11650		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten. Lakukan check-up 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow