

No. MR	: PNK20260200102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: DARA NASYWA AKMAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Desember 2002 / 23 Tahun 2 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281232009711		
Alamat Pasien	: JL. HAJI SIDIK NO 21, KARET KUNINGAN 12940		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asma
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x/hari
Kebiasaan Olahraga	: 1x cardio
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Makan terakhir jam 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/53 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 25 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: DARA NASYWA AKMAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Desember 2002 / 23 Tahun 2 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281232009711		
Alamat Pasien	: JL. HAJI SIDIK NO 21, KARET KUNINGAN 12940		

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, 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 minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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

No. MR	: PNK20260200102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: DARA NASYWA AKMAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Desember 2002 / 23 Tahun 2 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281232009711		
Alamat Pasien	: JL. HAJI SIDIK NO 21, KARET KUNINGAN 12940		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Anda saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol total dalam darah. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran secara konsisten. 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 Anda.
- Untuk keseluruhan kondisi Anda, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin 1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Anda dapat terus terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow