

No. MR	: PNK20260200104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 March 2026
Nama Pasien	: YANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1986 / 39 Tahun 5 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283877885077		
Alamat Pasien	: PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x/sehari
Kebiasaan Olahraga	: Stretching dirumah
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Iya, sebulan lalu
Puasa	: 20.15

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/73 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 83 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 101 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 31,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 101 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- PENURUNAN UREUM KREATININ

SARAN

IMT OBESITAS

No. MR	: PNK20260200104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 March 2026
Nama Pasien	: YANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1986 / 39 Tahun 5 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283877885077		
Alamat Pasien	: PHAROS INDONESIA		

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.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- 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).
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7-8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu.

No. MR	: PNK20260200104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 March 2026
Nama Pasien	: YANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1986 / 39 Tahun 5 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283877885077		
Alamat Pasien	: PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL)

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan penurunan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan memperbanyak asupan lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan. Tekanan darah Ibu yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami hipertensi. 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. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum dan kreatinin. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 1-3 bulan kedepan.

No. MR	: PNK20260200104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 March 2026
Nama Pasien	: YANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1986 / 39 Tahun 5 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283877885077		
Alamat Pasien	: PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Untuk keluhan nyeri di pinggang dan pegal pundak yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kekakuan otot, riwayat posisi duduk yang tidak ergonomis, beban yang banyak ditumpu pada area pundak (misalnya membawa tas berat), kurangnya aktivitas fisik, gangguan dari fungsi organ seperti ginjal, defisiensi vitamin B, serta berat badan obesitas karena adanya tekanan berlebih terutama pada area punggung dan pinggang. Usahakan untuk mengatur aktivitas terutama yang berhubungan dengan penggunaan otot area pundak dan pinggang agar tidak terlalu diberikan beban berlebihan (overuse), manajemen penurunan berat badan, mengatur posisi duduk dengan benar, melakukan peregangan ringan untuk mencegah kaku otot, suplementasi vitamin B secara teratur, serta perbanyak aktivitas fisik/olahraga yang sesuai dengan kondisi Ibu. Ibu juga dapat mengompres dengan air hangat dan minum obat anti-nyeri untuk membantu mengurangi rasa nyeri. Jika keluhan tidak kunjung hilang, konsultasikan dengan Dokter di fasilitas Kesehatan terdekat.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid serta gula darah setiap 3 sampai 6 bulan sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow