

No. MR	: PNK20260300006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: MERRY RENAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1976 / 49 Tahun 5 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281210398707		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu kanker, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 7 kali lari, pilases
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	113/69 mmHg
Nadi	:	79 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	69 Kg
Tinggi Badan	:	159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	85.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 85.1 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260300006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: MERRY RENAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1976 / 49 Tahun 5 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281210398707		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260300006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: MERRY RENAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 30 September 1976 / 49 Tahun 5 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281210398707		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kanker dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes dan Kanker. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan, kondisi anda saat ini masih dalam kondisi stabil dan tidak ada keluhan, namun kondisi peningkatan kolesterol tetap menjadi fokus utama dengan melakukan Konsultasi ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan perubahan lifestyle diet rendah kolesterol agar kesehatan anda tetap terpantau dengan baik. Pertahankan gaya hidup sehat, lanjutkan kebiasaan olahraga yang anda lakukan sudah sangat baik dan sesuaikan dengan kemampuan individu.



Fenetta F A Masinambow