

No. MR	: PNK20260300007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: DJUN KANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1946 / 80 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213381807		
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	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 137/62 mmHg
Nadi	: 97 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing

KESIMPULAN

- IMT 25 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 95,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN UREUM
- INFeksi SALURAN KEMIH

No. MR	: PNK20260300007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: DJUN KANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1946 / 80 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213381807		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

- 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 nanas 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 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

No. MR	: PNK20260300007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: DJUN KANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1946 / 80 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213381807		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu 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 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 saat ini, kondisi tekanan darah Ibu masuk dalam kategori terkontrol dengan baik. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter yang merawat Ibu.
- Hasil pemeriksaan laboratorium urin menunjukkan bahwa Ibu terindikasi mengalami infeksi saluran kemih. Hal ini umumnya disebabkan karena adanya deposit mikroorganisme di saluran kemih yang biasanya diperberat dengan kondisi infeksi saluran kemih berulang, sering menahan BAK, cara membilas saat berkemih, ataupun kondisi tertentu lainnya. Jika muncul keluhan seperti nyeri saat BAK dan tidak merasa tuntas saat berkemih, disarankan untuk pergi ke Fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan yang tepat oleh Dokter. Ibu juga mengalami penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal dalam 1-3 bulan kedepan.
- Untuk keluhan pusing yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, manajemen stress yang kurang tepat, atau tanda penyakit lainnya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti coklat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan sakit kepala tidak membaik, atau disertai keluhan lain seperti pandangan berkunang-kunang, lemas, kelemahan anggota badan atau keluhan lainnya, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow