

No. MR	: PNK20260300018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: INGELS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1994 / 31 Tahun 4 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285711211889		
Alamat Pasien	: DANAU SUNTER UTARA G7C NO 12A, GOOGLE BIMBEL HOME HEART HOPE (SEBELAH SUNTER MALL)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 3x
Riwayat Merokok	: Sehari 10 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir bulan februari
Puasa	: Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/71 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi gatal gatal hari ketiga

KESIMPULAN

- IMT 23,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MEMASUKI BATAS ATAS 80 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN BASOFIL DAN EUSINOFIL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN HDL DAN UREUM

No. MR	: PNK20260300018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: INGELS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1994 / 31 Tahun 4 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285711211889		
Alamat Pasien	: DANAU SUNTER UTARA G7C NO 12A, GOOGLE BIMBEL HOME HEART HOPE (SEBELAH SUNTER MALL)		

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).

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

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

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.

No. MR	: PNK20260300018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: INGELS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1994 / 31 Tahun 4 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285711211889		
Alamat Pasien	: DANAU SUNTER UTARA G7C NO 12A, GOOGLE BIMBEL HOME HEART HOPE (SEBELAH SUNTER MALL)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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 memasuki batas atas ideal (80cm) dan kadar kolesterol baik (HDL) rendah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam jangka waktu lama. Ibu dapat mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran, menghindari konsumsi lemak trans/lemak jenuh, serta menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan 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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 1-3 bulan kedepan.
- Hasil pemeriksaan didapatkan peningkatan kadar basofil dan eosinofil. Peningkatan ini umumnya berhubungan dengan kejadian alergi serta adanya kondisi peradangan, di mana saat ini berdasarkan anamnesis didapatkan bahwa dalam beberapa hari terakhir Ibu sedang mengalami gatal-gatal dan sedang minum obat anti-alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Lakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi yang berat seperti gatal dan kemerahan seluruh tubuh, sesak nafas, nadi cepat, pusing dan lemas, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260300018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: INGELS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1994 / 31 Tahun 4 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285711211889		
Alamat Pasien	: DANAU SUNTER UTARA G7C NO 12A, GOOGLE BIMBEL HOME HEART HOPE (SEBELAH SUNTER MALL)		

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