

No. MR	: PNK20260300024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: HALIMATUSYADIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282260908499		
Alamat Pasien	: JL. TAMAN SARI X NO.127 6, RT.4/RW.3, TAMAN SARI, KEC. TAMAN SARI, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11150		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ''
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asma
Konsumsi Obat Rutin	: ''
Alergi	: ''
Pola Makan	: 2x/hari
Kebiasaan Olahraga	: Gym, 2-3x/minggu
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Makan terakhir 21.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/77 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 25,6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- TROMBOSITOSIS RINGAN
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260300024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: HALIMATUSYADIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282260908499		
Alamat Pasien	: JL. TAMAN SARI X NO.127 6, RT.4/RW.3, TAMAN SARI, KEC. TAMAN SARI, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11150		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, 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 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.

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.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

No. MR	: PNK20260300024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 March 2026
Nama Pasien	: HALIMATUSYADIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282260908499		
Alamat Pasien	: JL. TAMAN SARI X NO.127 6, RT.4/RW.3, TAMAN SARI, KEC. TAMAN SARI, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11150		

MEDICAL REPORT

SARAN

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. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Saudari 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 lemak jenuh dan memperbanyak asupan lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dengan kondisi Saudari.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Saudari 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 trombosit Saudari mengalami peningkatan (trombositosis) ringan. Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat. Jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- 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
- Untuk keseluruhan kondisi Saudari, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin 1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Saudari dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	:	PNK20260300024	Tanggal Pengambilan Sampel	:	13 March 2026
Nama Pasien	:	HALIMATUSYADIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	16 March 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	8 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 8 Hari			Masinambow
No. HP Pasien	:	6282260908499			
Alamat Pasien	:	JL. TAMAN SARI X NO.127 6, RT.4/RW.3, TAMAN SARI, KEC. TAMAN SARI, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11150			

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow