

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 March 2026
Nama Pasien	: JESSIKA LIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1964 / 61 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN STARLING		
	JALAN STARLING TIMUR 3		
	NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: OSTOPOROSIS
Riwayat Penyakit Keluarga	: ibu Kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: VITMIN
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Taiji seminggu sekali dan jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/71 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 152.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk pilek.

KESIMPULAN

- IMT 22,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 84,3 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- DARAH POSITIF PADA URIN

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 March 2026
Nama Pasien	: JESSIKA LIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1964 / 61 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN STARLING		
	JALAN STARLING TIMUR 3		
	NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT

- 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 disukai 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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan kolesterol total meningkat. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan serta kadar kolesterol yang sesuai dengan kondisi Ibu.

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 March 2026
Nama Pasien	: JESSIKA LIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1964 / 61 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN STARLING		
	JALAN STARLING TIMUR 3		
	NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk keluhan batuk pilek yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk pilek terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut. Setelah keluhan batuk pilek saat ini membaik, Ibu direkomendasikan untuk melakukan vaksinasi influenza agar risiko kejadian flu dapat menurun.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow