

No. MR	: PNK20260300028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 March 2026
Nama Pasien	: RAIHANA YUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Januari 1997 / 29 Tahun 2 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159232333		
Alamat Pasien	: JL.TAMAN SETIA BUDI I NO.5 RT 2 RW 2 KUNINGAN SETIA BUDI JAKARTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : gula, Hipertensi Ibu : asam urat dan hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 1-2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3-4 kali. Padel
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir 2 bulan lalu
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/80 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 95 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 37.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 110 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi dingin dan debu. Riwayat sinus

KESIMPULAN

- IMT 37,1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 110 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- ANEMIA RINGAN

No. MR	: PNK20260300028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 March 2026
Nama Pasien	: RAIHANA YUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Januari 1997 / 29 Tahun 2 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159232333		
Alamat Pasien	: JL.TAMAN SETIA BUDI I NO.5 RT 2 RW 2 KUNINGAN SETIA BUDI JAKARTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur.

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup.
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

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

No. MR	: PNK20260300028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 March 2026
Nama Pasien	: RAIHANA YUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Januari 1997 / 29 Tahun 2 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628159232333		
Alamat Pasien	: JL.TAMAN SETIA BUDI I NO.5 RT 2 RW 2 KUNINGAN SETIA BUDI JAKARTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol yang meningkat. Ibu dapat mulai menjaga pola makan rendah lemak jenuh dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- aktivitas fisik sesuai anjuran.
- Hasil pemeriksaan laboratorium mengindikasikan Ibu mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. 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.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan yang komprehensif.



Fenetta F A Masinambow