

|                    |                                                                             |                            |                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300037                                                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 March 2026 |
| Nama Pasien        | : DINDA AMELIA                                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 01 April 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                                    | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 Juli 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 3 Hari                                    |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6281212303047                                                             |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. LIMO NO.6/45, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN |                            |                 |

### MEDICAL REPORT

#### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                          |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipertensi                                 |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 1x/hari                                    |
| Kebiasaan Olahraga        | : Gym, padel<br>Setiap hari                  |
| Riwayat Merokok           | : Tidak                                      |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                          |
| Puasa                     | : Makan terakhir 20.00                       |

#### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 111/72 mmHg                              |
| Nadi                     | : 60 x/menit                               |
| Napas                    | : 15 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                                      |
| Suhu                     | : 36.2°                                    |
| Berat Badan              | : 74 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 169 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 85 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : Baik                                     |

#### KESIMPULAN

- IMT 25,9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 85 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

|                    |                                                                             |                            |                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300037                                                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 March 2026 |
| Nama Pasien        | : DINDA AMELIA                                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 01 April 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                                    | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 Juli 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 3 Hari                                    |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6281212303047                                                             |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. LIMO NO.6/45, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN |                            |                 |

### 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 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 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.

#### 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.

#### CATATAN

|                    |                                                                             |                            |                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260300037                                                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 March 2026 |
| Nama Pasien        | : DINDA AMELIA                                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 01 April 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                                    | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 Juli 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 3 Hari                                    |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6281212303047                                                             |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : JL. LIMO NO.6/45, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN |                            |                 |

### 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 utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu, serta Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan kadar kolesterol yang meningkat.
- 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