

No. MR	: PNK20260400011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PUJI RAHAYU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 September 1990 / 35 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281852059		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/75 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 66.4 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 26,6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 85 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, 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).

No. MR	: PNK20260400011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PUJI RAHAYU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 September 1990 / 35 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281852059		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- 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.

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

- 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

No. MR	: PNK20260400011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PUJI RAHAYU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 1 September 1990 / 35 Tahun		
	7 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281852059		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengatur asupan makanan serta melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan hematologi mengindikasikan Ibu mengalami anemia. 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. Konsultasikan ke Dokter jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada, cepat lelah, atau keluhan lain yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk keluhan nyeri pada lutut yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena adanya trauma atau cedera, pemberian beban berlebihan pada area lutut yang bisa terjadi salah satunya karena berat badan berlebih, sehingga menyebabkan gangguan pada system otot, tulang dan saraf pada lutut Ibu. Lakukan manajemen penurunan berat badan sesuai anjuran. Ibu juga dapat melakukan kompres hangat untuk mengurangi keluhan nyerinya. Namun, jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- 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.



dr. Fenetta F A Masinambow