

No. MR	: PNK20260400016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: CHATRINE ELVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285774643059		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tiroid, ginjal
Konsumsi Obat Rutin	: ANTIHISTAMIN (OBAT ALERGI)
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: Nge Vape seminggu 3x
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/74 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Gerd

KESIMPULAN

- IMT 28,7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGOT-SGPT DAN GULA DARAH PUASA

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: CHATRINE ELVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285774643059		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai 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 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGOT-SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 15 gram untuk perempuan)

PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: CHATRINE ELVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285774643059		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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

- 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. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan gula darah puasa Ibu mengalami peningkatan dan masuk dalam kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan yang sehat. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan profil gula darah untuk memastikan diagnosis. Lakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan penanganan yang sesuai dengan kondisi Ibu agar gula darah dapat terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Ibu mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya seperti adanya perlemakan hati. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan Riwayat gangguan lambung GERD yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten.

No. MR	: PNK20260400016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: CHATRINE ELVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285774643059		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan yang komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow