

No. MR	: PNK20260400026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: HAYUNING WIDYANDHANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juni 1995 / 30 Tahun 10 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281908337537		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Perut - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ADENOMIOSIS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: VISANNE DIANOGEST
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/71 mmHg
Nadi	: 90 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 69.5 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.8 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nyeri haid

KESIMPULAN

- IMT 26,8 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 86 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, TROMBOSIT DAN EUSINOFIL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: HAYUNING WIDYANDHANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juni 1995 / 30 Tahun 10 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281908337537		
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.
- 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

- 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	: PNK20260400026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: HAYUNING WIDYANDHANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juni 1995 / 30 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908337537		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

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 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 kolesterol yang meningkat.
- Hasil trombosit Ibu mengalami peningkatan (trombositosis). Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau kondisi anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Bapak juga mengalami peningkatan eosinofil. Kondisi ini dapat terjadi jika terdapat reaksi alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Lakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi. Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter terutama jika Ibu mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk Riwayat adenomiosis yang Ibu alami, lakukan kontrol rutin dengan Dokter yang merawat Ibu agar kondisi Ibu tetap dapat terkontrol dengan baik.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin 1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow