

No. MR	: PNK20260400049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: RIZKA RAHMA SAMARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Agustus 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285710802997		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu, badminton
Riwayat Merokok	: .
Riwayat Konsumsi Alkohol	: .
Puasa	: 23.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/67 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 22 x/menit
Saturasi Oksigen	: 92%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Papilolima, sedang fisio cedera otot

KESIMPULAN

- IMT 24,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 85 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- SATURASI OKSIGEN RENDAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN UREUM

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: RIZKA RAHMA SAMARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Agustus 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285710802997		
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.
- 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).

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

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan serta kadar kolesterol yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil saturasi oksigen Ibu menunjukkan kadar rendah (nilai normal 95%-100%, hasil Ibu 92%). Pantau secara berkala tanda-tanda sesak nafas. Segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat segera ditangani jika muncul keluhan terutama jika sudah mengganggu aktivitas.
- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 6 bulan-1 tahun kedepan.

No. MR	: PNK20260400049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: RIZKA RAHMA SAMARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Agustus 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285710802997		
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 cek Kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Tetap lanjutkan fisioterapi yang sedang Ibu jalani agar kondisi Ibu dapat membaik kembali.



dr. Fenetta F A Masinambow