

No. MR	: PNK20260400054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: ESTU HANDAYANI SIWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1994 / 31 Tahun 6 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285742314394		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	MAAG, VERTIGO
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu: jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	1-2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 1 kali gym
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	110/69 mmHg
Nadi	:	111 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	38.6 Kg
Tinggi Badan	:	151 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	16.9 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	69.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 16,9 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 69,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN DENYUT JANTUNG
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN PENURUNAN UREUM

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5-6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.

No. MR	: PNK20260400054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: ESTU HANDAYANI SIWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1994 / 31 Tahun 6 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285742314394		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3-5 kali/minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7-8 jam dan kelola stres.

KADAR LEMAK DARAH / KOLESTEROL MENINGKAT

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari merokok serta asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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

- Status gizi Ibu masuk dalam kategori underweight. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat advis dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi Ibu. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.
- Denyut jantung Ibu melebihi batas normal (takikardia). Kondisi ini perlu dipantau secara cermat, jika Ibu mengalami keluhan seperti berdebar-debar, keringat dingin, lemas, sesak nafas, atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat segera ditangani.

No. MR	: PNK20260400054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: ESTU HANDAYANI SIWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1994 / 31 Tahun 6 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285742314394		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol total Ibu mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.
- 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan berkala 1 tahun sekali secara rutin agar kesehatan Ibu dapat terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow