

No. MR	: PNK20260400098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: TASA BARLEY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Agustus 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282260199990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah jantung cancerliver
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	1-2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 4x gym dan cardio
Riwayat Merokok	:	Vape tapi sudah berhenti 6hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada tapi jarang, kemarin baru minum siang
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	104/63 mmHg
Nadi	:	66 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	75 Kg
Tinggi Badan	:	171 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	96 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 25,6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 96 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN EUSINOFIL

SARAN

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

No. MR	: PNK20260400098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: TASA BARLEY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Agustus 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282260199990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

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.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260400098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: TASA BARLEY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Agustus 1984 / 41 Tahun 7 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282260199990		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Hal ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol yang meningkat. Kondisi ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengatur asupan makanan rendah kolesterol 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 menunjukkan peningkatan kadar Eusinofil. Eusinofil yang meningkat biasanya berhubungan dengan kejadian alergi. Penting untuk mencari pencetus yang memicu alergi serta menghindari pencetus tersebut. Ibu dapat melakukan pemantauan secara berkala terutama jika muncul tanda dan gejala alergi seperti ruam-ruam kemerahan, gatal, nyeri menelan, dan sesak nafas. Segera pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat jika muncul gejala-gejala tersebut.
- 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