

No. MR	: PNK20260400127	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: ANGELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628998354848		
Alamat Pasien	: THE ORCHARD SUMMARECON MAGENTA RESIDANCE RDI 27 JALAN MAGENTA 10, BEKASI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu : asam urat,kolesterol dan diabetes Ayah : diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 6 kali. Gym plates renang cardio dance
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/63 mmHg
Nadi	: 58 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 60.5 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 20,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77,3 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN UREUM
- KOLESTEROL HDL RENDAH

No. MR	: PNK20260400127	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: ANGELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628998354848		
Alamat Pasien	: THE ORCHARD SUMMARECON MAGENTA RESIDANCE RDI 27 JALAN MAGENTA 10, BEKASI		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Hasil pemeriksaan saat ini, Status Gizi Anda dan Tanda-Tanda Vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Anda dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.

PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.

No. MR	: PNK20260400127	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: ANGELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628998354848		
Alamat Pasien	: THE ORCHARD SUMMARECON MAGENTA RESIDANCE RDI 27 JALAN MAGENTA 10, BEKASI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 6 bulan - 1 tahun sekali per tahun, atau menurut petunjuk Dokter.

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 dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Ibu masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.

No. MR	: PNK20260400127	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: ANGELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Januari 1992 / 34 Tahun 3 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 628998354848		
Alamat Pasien	: THE ORCHARD SUMMARECON MAGENTA RESIDANCE RDI 27 JALAN MAGENTA 10, BEKASI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Ibu mengalami sedikit peningkatan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Kadar ureum Ibu juga mengalami penurunan. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk memeriksa ulang fungsi ginjal Ibu dalam 3-6 bulan kedepan.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow