

No. MR	: PNK20260400133	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: FENETTA F A MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1993 / 32 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 628989923554		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DERMATITIS ATOPIK RHINITIS ALERGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hypertensi, hyper cholestrol, prediabetes, ashma, pjik
Konsumsi Obat Rutin	:	CETIRIZINE
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2-3
Kebiasaan Olahraga	:	2 Minggu 1x
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	19.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	117/70 mmHg
Nadi	:	77 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	56 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	87 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Migran, kondisi sedang haid

KESIMPULAN

- IMT 24,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 87 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA

SARAN

IMT NORMAL, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400133	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: FENETTA F A MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1993 / 32 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 628989923554		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

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).
- 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.

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup.
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.
- Hasil pemeriksaan hematologi mengindikasikan Ibu mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Konsultasikan ke Dokter jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada, cepat lelah, atau keluhan lain yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400133	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 April 2026
Nama Pasien	: FENETTA F A MASINAMBOW	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1993 / 32 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 628989923554		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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 status gizi Ibu saat ini normal namun lingkaran perut melebihi batas ideal. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengatur asupan makanan 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 mengindikasikan Ibu mengalami anemia. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Konsultasikan ke Dokter jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada, cepat lelah, atau keluhan lain yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 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