

No. MR	: PNK20260400136	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: SITI NURJANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Mei 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 2 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289659222788		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/76 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 42 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 71 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 18,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 71 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN PROFIL LIPID

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).

No. MR	: PNK20260400136	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: SITI NURJANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Mei 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 2 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289659222788		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

PENINGKATAN PROFIL LIPID

- 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 asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x 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

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total dan LDL mengalami peningkatan. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Untuk keluhan

No. MR	: PNK20260400136	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: SITI NURJANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Mei 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6289659222788		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan nyeri pada lutut yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena adanya trauma atau cedera, pemberian beban berlebihan pada area lutut, serta gangguan pada system otot, tulang dan saraf pada lutut Ibu. Ibu dapat mensiasati dengan tidak memberikan beban berlebihan pada lutut (misalnya ketika sedang olahraga, lakukan stretching atau peregangan dan berikan jeda istirahat beberapa waktu). Ibu juga dapat melakukan kompres hangat untuk mengurangi keluhan nyerinya. Namun, jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow