

No. MR	: PNK20260400145	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: MEGAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1987 / 38 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297260200		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak pernah olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/61 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 50 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan kanan dan kiri minus plus

KESIMPULAN

- IMT 20,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 75 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN UREUM
- HEMATURIA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400145	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: MEGAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1987 / 38 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297260200		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

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 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.

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

No. MR	: PNK20260400145	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: MEGAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1987 / 38 Tahun		
	5 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297260200		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal. Namun, didapatkan penurunan ringan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 6 bulan-1 tahun kedepan. Tetap pertahankan pola hidup sehat agar kondisi Kesehatan Ibu dapat tetap terjaga dengan baik.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow