

No. MR	: PNK20260400155	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: MEILINDA ROSMALA DEWI DOLOKSARIBU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Mei 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289788964		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Setengah 8 malam puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/73 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit di lutut 4 bulan yang lalu, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 23 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400155	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: MEILINDA ROSMALA DEWI DOLOKSARIBU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Mei 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289788964		
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.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

- 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

No. MR	: PNK20260400155	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: MEILINDA ROSMALA DEWI DOLOKSARIBU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Mei 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289788964		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

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 Riwayat maag atau gangguan asam lambung yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan kesemutan yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya gangguan metabolisme, kelelahan dan kurang istirahat, gangguan dari struktur otot tulang dan saraf, atau akibat penyakit tertentu lainnya. Ibu dapat mencoba mengatasinya dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten, jangan memaksakan diri untuk berolahraga berat, konsumsi vitamin B, istirahat yang cukup, atur posisi dan lakukan stretching ketika bekerja (misalnya disela-sela setelah duduk lama di kantor, atau saat mengerjakan pekerjaan rumah).
- 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.
- Jika keluhan kesemutan dan nyeri lutut terus muncul, Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Saraf untuk diberikan penanganan 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