

No. MR	: PNK20251000053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: DARMIYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Oktober 1970 / 55 Tahun 6 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289664018575		
Alamat Pasien	: JL. H SAABA TERUSAN NO 147 RT06/06 (DEPAN CLUSTER PESONA INDAH MERUYA)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	NYERI SARAF
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu : diabetes dan hipertensi, bapak : asma dan darah rendah
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan pagi 3x seminggu
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 17.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	108/67 mmHg
Nadi	:	66 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	52.5 Kg
Tinggi Badan	:	153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	80 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kepala belakang sakit, badan fit, mata kiri +0,50 , mata kanan +0,75. Riwayat Kolesterol.

KESIMPULAN

- IMT 22,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 80 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSIT URIN POSITIF

No. MR	: PNK20251000053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: DARMIYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Oktober 1970 / 55 Tahun 6 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289664018575		
Alamat Pasien	: JL. H SAABA TERUSAN NO 147 RT06/06 (DEPAN CLUSTER PESONA INDAH MERUYA)		

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.

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

- 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 dan tanda-tanda vital Ibu masuk dalam kategori normal. Tetap lakukan pola hidup sehat agar Ibu tetap sehat dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.

No. MR	: PNK20251000053	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: DARMIYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Oktober 1970 / 55 Tahun 6 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6289664018575		
Alamat Pasien	: JL. H SAABA TERUSAN NO 147 RT06/06 (DEPAN CLUSTER PESONA INDAH MERUYA)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan urin Ibu mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih. 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 keluhan sakit kepala belakang yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang/kekakuan otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, atau tanda penyakit lainnya seperti gangguan pada sistem saraf, otot dan tulang. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti cokelat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter untuk penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow