

No. MR	: PNK20260500004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: HERLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Juli 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213609921		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, kencing manis, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga ringan 1-2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 7

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/62 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 65.8 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 99 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Jari sakit ditekuk setiap pagi

KESIMPULAN

- IMT 27,7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 99 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ERITROSIT, HEMOGLOBIN DAN HEMATOKRIT DAN PENURUNAN TROMBOSIT
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C

No. MR	: PNK20260500004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: HERLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Juli 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 12 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213609921		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- 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).
- Tidur cukup 7 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur.

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

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.

No. MR	: PNK20260500004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: HERLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Juli 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213609921		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu. Kondisi ini berhubungan erat dengan ketidakseimbangan profil lipid (Kolesterol total dan LDL meningkat, HDL rendah). Ibu dapat mulai menjaga pola makan rendah lemak jenuh dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran.
- Hasil pemerisaan hematologi didapatkan kecenderungan peningkatan hemoglobin, hematokrit, serta eritrosit yang cukup tinggi, serta trombosit yang rendah. Hal ini dapat mengindikasikan beberapa kondisi, seperti adanya dehidrasi atau kondisi kurang cairan, gangguan metabolisme dan sumsum tulang, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Ibu disarankan untuk segera berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Hematologi-Onkologi Medik (Sp.PD-KHOM) untuk penanganan lebih lanjut dan tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan HbA1C Ibu meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin.
- Untuk keluhan ibu jari yang nyeri saat ditekek setiap pagi, dapat terjadi karena beberapa hal seperti adanya peradangan pada selubung pembungkus tendon jari, gangguan metabolisme, maupun gangguan pada sendi maupun tulang pada jari Ibu. Kondisi ini biasanya membutuhkan penanganan seperti terapi obat maupun Latihan atau penggunaan alat bantu untuk mobilisasi. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Saraf agar dapat ditangani secara menyeluruh.
- 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. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow