

No. MR	: PNK20260500011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: SITI SUMAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6288295349654		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/77 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 84.3 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 107 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Demam,flu,batuk

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 107 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- URINALISIS ABNORMAL (HEMATURIA, LEUKOSITURIA, BAKTERIURIA, NITRIT +)

No. MR	: PNK20260500011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: SITI SUMAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6288295349654		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m² dan Lingkar Perut >80 cm
- 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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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 lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

MENJAGA KESEHATAN AREA SALURAN KEMIH

- Bersihkan areaewanitaan dengan air bersih. Hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik.

No. MR	: PNK20260500011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: SITI SUMAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6288295349654		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat.
- Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan Infeksi Saluran Kemih dan batu saluran kemih.
- Keringkan areaewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap.
- Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina.
- Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon.
- Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan minimal 6 bulan sampai 1 tahun sekali, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, jantung atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan urin saudara Siti Sumaya ditemukan adanya leukosit, bakteri, nitrit dan eritrosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Keluhan demam, batuk dan flu yang sedang anda alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi atau proses peradangan dalam tubuh sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Pantau suhu tubuh dengan termometer ketiak jika suhu diatas 37,8°C dan keluhan demam dirasakan semakin memberat, disarankan segera konsultasi ke dokter dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.

No. MR	: PNK20260500011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: SITI SUMAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6288295349654		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah saudara Siti Sumaya lakukan didapatkan hasil bahwa status gizi obesitas, tanda-tanda vital dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium dalam batas normal dan terdapat tanda-tanda infeksi pada urinalisis serta keluhan demam, flu, batuk sehingga anda disarankan melakukan rekomendasi pola hidup sehat yang dianjurkan serta melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari