

No. MR	: PNK20260500012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: KARMELA CHRISTY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628117576775		
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	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2x gym
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/79 mmHg
Nadi	: 59 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 57.6 Kg
Tinggi Badan	: 153.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 24,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 91 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260500012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: KARMELA CHRISTY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628117576775		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 disukai 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).

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260500012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: KARMELA CHRISTY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628117576775		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan profil lipid tidak seimbang (kolesterol total dan LDL meningkat, HDL menurun). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen berat badan serta kadar kolesterol yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Ibu mengalami sedikit peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan check-up 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.



No. MR	:	PNK20260500012	Tanggal Pengambilan Sampel	:	05 May 2026
Nama Pasien	:	KARMELA CHRISTY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	:	06 May 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	17 Februari 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 19 Hari			Masinambow
No. HP Pasien	:	628117576775			
Alamat Pasien	:	JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310			

MEDICAL REPORT

dr. Fenetta F A Masinambow