

No. MR	: PNK20251000041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: SUYATMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Maret 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124836725		
Alamat Pasien	: KONTRAKAN HJ JAELANI, JALAN BASMOL RAYA GANG HJ SHOLEH NO. 2N, RT.15/RW.6, KEMBANGAN UTARA, KEMBANGAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ashma
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.30 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/91 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki lutut bengkak, badan kadang biru, pegal"

KESIMPULAN

- IMT 23,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 98 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20251000041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: SUYATMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Maret 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124836725		
Alamat Pasien	: KONTRAKAN HJ JAELANI, JALAN BASMOL RAYA GANG HJ SHOLEH NO. 2N, RT.15/RW.6, KEMBANGAN UTARA, KEMBANGAN		

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).

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	: PNK20251000041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: SUYATMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Maret 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6282124836725		
Alamat Pasien	: KONTRAKAN HJ JAELANI, JALAN BASMOL RAYA GANG HJ SHOLEH NO. 2N, RT.15/RW.6, KEMBANGAN UTARA, KEMBANGAN		

MEDICAL REPORT

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 Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Untuk keluhan lutut bengkak dan badan terkadang biru serta pegal-pegal yang Ibu alami, disarankan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat diidentifikasi penyebab keluhan-keluhan tersebut. Biasanya, dibutuhkan pemeriksaan lanjutan untuk memastikan diagnosis. Namun, jika didapatkan keluhan yang memberat, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan awal yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- 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.



dr. Fenetta F A Masinambow