

No. MR	: PNK20260500020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 May 2026
Nama Pasien	: TAN MIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1978 / 48 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287717993337		
Alamat Pasien	: SENIBUDAYA RAYA NO.9 RT 4/5 (PT,SUPER TEKHNIK?		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 4 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali treadmill
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/64 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 77 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lutut sakit sudah 3 mingguan

KESIMPULAN

- IMT 28,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 97,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260500020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 May 2026
Nama Pasien	: TAN MIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1978 / 48 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287717993337		
Alamat Pasien	: SENIBUDAYA RAYA NO.9 RT 4/5 (PT,SUPER TEKHNIK?		

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 nenas 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 minimal 2 kali 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	: PNK20260500020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 May 2026
Nama Pasien	: TAN MIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1978 / 48 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287717993337		
Alamat Pasien	: SENIBUDAYA RAYA NO.9 RT 4/5 (PT,SUPER TEKHNIK?		

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 salah satunya dengan kadar kolesterol yang tidak seimbang (kolesterol LDL meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah). 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.
- 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.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (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 nyeri pada lutut yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena adanya trauma atau cedera, pemberian beban berlebihan pada area lutut yang bisa terjadi salah satunya karena berat badan berlebih, sehingga menyebabkan gangguan pada sistem otot, tulang dan saraf pada lutut Ibu. Lakukan manajemen penurunan berat badan sesuai anjuran. Ibu juga dapat melakukan kompres hangat untuk mengurangi keluhan nyerinya. Namun, jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, profil lipid serta gula darah setiap 6 bulan - 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



No. MR	: PNK20260500020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 May 2026
Nama Pasien	: TAN MIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Mei 1978 / 48 Tahun 0 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287717993337		
Alamat Pasien	: SENIBUDAYA RAYA NO.9 RT 4/5 (PT,SUPER TEKHNIK?		

MEDICAL REPORT

dr. Fenetta F A Masinambow