

No. MR	: PNK20260600012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: TJOA SOEI TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1960 / 65 Tahun 8 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289678593171		
Alamat Pasien	: APOTEK SENI BUDAYA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: GULA DARAH TINGGI DAN PUNYA GONDOKAN
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x vegetarian
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari senam
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 5 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/67 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 23,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 82 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PREDIABETES
- PENURUNAN UREUM

No. MR	: PNK20260600012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: TJOA SOEI TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1960 / 65 Tahun 8 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289678593171		
Alamat Pasien	: APOTEK SENI BUDAYA		

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 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 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).

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

- Memasuki usia 40 tahun keatas, 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	: PNK20260600012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: TJOA SOEI TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1960 / 65 Tahun 8 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289678593171		
Alamat Pasien	: APOTEK SENI BUDAYA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan kadar kolesterol total meningkat. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan tetap rutinkan melakukan aktivitas fisik terutama 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 saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikategorikan normal (136/67mmHg) karena memenuhi angka normal tekanan darah <140/80mmHg (nilai rujukan untuk Lansia). Namun, kecenderungan tekanan darah dapat dengan mudah meningkat terutama pada Lansia, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Tekanan darah juga dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Lakukan pengecekan rutin agar kondisi tekanan darah Ibu dapat terus terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan kadar gula darah Ibu meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol ke Dokter secara rutin.
- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 6 bulan-1 tahun kedepan.
- Mengingat adanya Riwayat gangguan tiroid (gondokan) yang Ibu alami, tetap lakukan kontrol rutin dengan Dokter yang merawat Ibu terutama jika didapatkan keluhan-keluhan seperti penurunan berat badan drastis tanpa sebab, jantung berdebar, berkeringat secara berlebihan, mudah lelah, atau keluhan lain yang membuat kualitas hidup terganggu.
- Mengingat kebiasaan Ibu melakukan aktivitas fisik senam secara rutin serta menjaga pola makan yang benar, hal ini sudah cukup baik dilakukan (bila perlu ditingkatkan) untuk menunjang kesehatan Ibu. Lakukan secara konsisten agar kondisi kesehatan Ibu dapat terus terpelihara dengan baik.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan check-up rutin setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.

No. MR	: PNK20260600012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: TJOA SOEI TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1960 / 65 Tahun 8 Bulan 5 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289678593171		
Alamat Pasien	: APOTEK SENI BUDAYA		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow