

No. MR	: PNK20260600017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: KARIMAH ROBIATUL ADDAWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1997 / 28 Tahun 9 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285753621318		
Alamat Pasien	: THE HOME 308, RT 2, RW1.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 5 kali karna menyusui biasa normal 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/73 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit kepala

KESIMPULAN

- IMT 23,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 81 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260600017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: KARIMAH ROBIATUL ADDAWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1997 / 28 Tahun 9 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285753621318		
Alamat Pasien	: THE HOME 308, RT 2, RW1.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

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 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. 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.

No. MR	: PNK20260600017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 June 2026
Nama Pasien	: KARIMAH ROBIATUL ADDAWIYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1997 / 28 Tahun 9 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285753621318		
Alamat Pasien	: THE HOME 308, RT 2, RW1.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan sakit kepala yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang/kekakuan otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit lainnya seperti gangguan pada sistem saraf, otot dan tulang. Ibu dapat menseiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti coklat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter untuk penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow