

No. MR	: PNK20260700012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: NUR AINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 November 1987 / 38 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628568386217		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	BONCHITIS WAKTU SD, MAAG/ GERD KADANG KALAU KUMAT
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tbc
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	5x sebulan
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 22.50

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	119/80 mmHg
Nadi	:	62 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	51.2 Kg
Tinggi Badan	:	156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	21.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	77 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 21 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LAJU ENDAP DARAH
- PENURUNAN HDL DAN UREUM

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260700012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: NUR AINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 25 November 1987 / 38 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628568386217		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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

No. MR	: PNK20260700012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: NUR AINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 25 November 1987 / 38 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628568386217		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal, namun kadar kolesterol HDL Ibu masih perlu ditingkatkan (nilai normal HDL pada Wanita adalah >65 mg/dL, Nilai Ibu 59 mg/dL). Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat dan mulai rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen keseimbangan kadar kolesterol Ibu.
- 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. Kadar Laju Endap Darah (LED) Ibu juga mengalami peningkatan. LED meningkat biasanya menjadi tanda adanya peradangan akibat infeksi, riwayat konsumsi obat atau suplemen tertentu, gangguan metabolisme atau kondisi penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat diberikan penanganan lebih lanjut untuk memastikan kondisi Ibu. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran.
- Untuk Riwayat Maag/GERD yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih seperti kopi, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk medical check-up rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Bila perlu, Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow