

No. MR	: PNK20260700024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: DANASTRI WIDONINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1998 / 28 Tahun 5 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281311188498		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	PNEUMONIA USIA 10TH, RECHECK FOTO RONTGEN USIA 18TH BERSIH
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Kardio 2x seminggu
Riwayat Merokok	:	Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak ada
Puasa	:	20.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	107/81 mmHg
Nadi	:	81 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	50.9 Kg
Tinggi Badan	:	250 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	8.1 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	78 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik fit, penglihatan normal, pendengaran normal, opname lebih dari 15 tahun yang lalu.

KESIMPULAN

- IMT 22,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 78 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- UREUM RENDAH
- LEUKOSIT URIN POSITIF

No. MR	: PNK20260700024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: DANASTRI WIDONINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1998 / 28 Tahun 5 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281311188498		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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

- 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 diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini menunjukkan status gizi Ibu normal, namun kadar kolesterol HDL Ibu rendah. 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.

No. MR	: PNK20260700024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: DANASTRI WIDONINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1998 / 28 Tahun 5 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311188498		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.
- Hasil pemeriksaan urin Ibu mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih. 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 untuk penegakan diagnosis oleh Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow