

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ROOSIANA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 1955 / 71 Tahun 7 Bulan 3 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Cancer
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki seminggu 3 kali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/68 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 47 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 20,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 78 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C
- LEUKOSIT DAN DARAH POSITIF DALAM URIN

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ROOSIANA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 1955 / 71 Tahun 7 Bulan 3 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

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.

PENINGKATAN PROFIL LIPID

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN HBA1C

- 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.

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ROOSIANA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 1955 / 71 Tahun 7 Bulan 3 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 1-2x 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal, namun kadar kolesterol Ibu tidak seimbang. Mengingat adanya Riwayat kolesterol tinggi yang Ibu alami, saat ini kondisinya belum terkontrol. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat, mengurangi konsumsi lemak jenuh, serta tetap rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi untuk keseimbangan kolesterol Ibu agar kondisi Ibu dapat terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan kadar HbA1C Ibu meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan sehat sesuai anjuran, serta lakukan kontrol secara rutin.
- Untuk keluhan pundak nyeri yang Ibu alami dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya adanya gangguan metabolisme, kelelahan dan kurang istirahat, gangguan dari struktur otot tulang dan saraf yang disebabkan karena trauma atau adanya beban berlebih pada pundak, atau akibat penyakit tertentu lainnya. Ibu dapat mencoba mengatasinya dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten, jangan memaksakan diri untuk berolahraga berat, jangan membawa barang atau memberikan beban berlebih pada pundak, konsumsi vitamin B, istirahat yang cukup, atur posisi dan lakukan stretching 2-3 jam sekali selama beraktivitas. Jika keluhan masih terus muncul, lakukan konsultasi dengan Dokter untuk mendapatkan penanganan sesuai kondisi Ibu.

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: ROOSIANA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 1955 / 71 Tahun 7 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan urin Ibu mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih karena terdeteksi adanya darah dan leukosit pada urin Ibu. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) jika sudah terasa ingin BAK. Disarankan untuk segera berkonsultasi dengan Dokter untuk mendapatkan terapi atau penanganan yang sesuai untuk mengatasi kondisi ini, terutama jika didapatkan adanya nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, dan nyeri pada area perut bawah atau pinggang.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan 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