

No. MR	: PNK20260800029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ERNI WULANDARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 23 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285710025908		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY JL. LIMO NO6/45		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: 20.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/64 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 46 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 68 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT 19,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 68 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- DEFISIENSI VITAMIN D

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260800029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ERNI WULANDARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710025908		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY JL. LIMO NO6/45		

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.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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).

MENCEGAH DEFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D RENDAH

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi secara rutin selama 10-15 menit, minimal 3 kali per minggu. Luangkan waktu beraktivitas di luar ruangan setiap hari.
- Lakukan olahraga secara teratur minimal 150 menit per minggu. Pilih olahraga yang membantu menjaga kesehatan tulang dan otot seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, atau latihan beban ringan.
- Tidur 7-8 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan dan metabolisme tubuh.

No. MR	: PNK20260800029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ERNI WULANDARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710025908		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY JL. LIMO NO6/45		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ultra-proses secara berlebihan, begadang atau memiliki pola tidur yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, melakukan diet ekstrem atau pembatasan makan yang tidak seimbang.

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 total Ibu melebihi batas normal. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat, mengurangi konsumsi lemak jenuh, serta tetap rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen keseimbangan kadar kolesterol Ibu.
- Hasil pemeriksaan kadar Vitamin D Ibu menunjukkan adanya defisiensi (dikategorikan defisiensi apabila nilainya <20 ng/mL, hasil Ibu 15,6 ng/mL). Ibu dapat melakukan aktivitas di luar ruangan untuk mendapatkan asupan Vitamin D melalui sinar matahari pagi yang adekuat, lakukan aktivitas fisik sesuai anjuran, dan bila perlu dapat mengonsumsi suplementasi Vitamin D3 1000 IU Secara rutin, atau menurut petunjuk Dokter untuk membantu meningkatkan kadar Vitamin D Ibu. Lakukan pemeriksaan ulang kadar Vitamin D dalam 3 bulan kedepan.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan - 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow