

No. MR	: PNK20260800030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: SRI ANA MARGARETH NABABAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Maret 2001 / 25 Tahun 4 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6283867301472		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY JL. LIMO NO.6/45		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Pencernaan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, darah rendah
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/85 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 57 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 87 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Perut kembung, sembelit dan bab 3-4x seminggu

KESIMPULAN

- IMT 23,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 87 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- DEFISIENSI VITAMIN D

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260800030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: SRI ANA MARGARETH NABABAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Maret 2001 / 25 Tahun 4 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6283867301472		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY JL. LIMO NO.6/45		

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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- 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).

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.
- 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

No. MR	: PNK20260800030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: SRI ANA MARGARETH NABABAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Maret 2001 / 25 Tahun 4 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6283867301472		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY JL. LIMO NO.6/45		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal. Ibu dapat mulai memperhatikan porsi dan jenis makanan sehat sesuai anjuran, serta tetap rutinkan aktivitas fisik agar lingkaran perut dapat kembali normal yang juga akan menurunkan risiko penyakit metabolik di kemudian hari.
- Hasil pemeriksaan kadar Vitamin D Ibu menunjukkan adanya defisiensi (dikategorikan defisiensi apabila nilainya <20 ng/mL, hasil Ibu 16,9 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.
- Untuk keluhan perut kembung dan sembelit yang Ibu alami, dapat diatasi dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan/minuman yang dapat meningkatkan produksi gas di dalam perut dan menyebabkan kembung seperti kol, makanan berlemak, dan minuman bersoda. Jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Perbanyak konsumsi serat seperti buah dan sayur untuk memperlancar BAB. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai keluhan lain seperti keringat dingin, frekuensi BAB yang semakin jarang, mual dan muntah-muntah hebat, lemas berkepanjangan, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- 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