

|                    |                                              |                            |                   |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260700055                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 13 August 2026  |
| Nama Pasien        | : AMALIA                                     | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 14 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 1 Februari 1971 / 55 Tahun 6 Bulan 13 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6287781241528                              |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG PHAROS LT 3                         |                            |                   |

### MEDICAL REPORT

#### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Anemia - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : ASMA                             |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Diabetes, hipertensi             |
| Konsumsi Obat Rutin       | : VITAMIN                          |
| Alergi                    | : TIDAK                            |
| Pola Makan                | : 2x sehari makan berat            |
| Kebiasaan Olahraga        | : 5x seminggu                      |
| Riwayat Merokok           | : -                                |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                |
| Puasa                     | : Terakhir makan jam set 9 malam   |

#### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 106/80 mmHg                              |
| Nadi                     | : 76 x/menit                               |
| Napas                    | : 12 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                                      |
| Suhu                     | : 35.6°                                    |
| Berat Badan              | : 60 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 155 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 88 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : Badan fit                                |

#### KESIMPULAN

- IMT 25 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 88 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

#### SARAN

**IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL**

|                    |                                              |                            |                   |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260700055                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 13 August 2026  |
| Nama Pasien        | : AMALIA                                     | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 14 August 2026  |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 1 Februari 1971 / 55 Tahun 6 Bulan 13 Hari |                            | Masinambow        |
| No. HP Pasien      | : 6287781241528                              |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG PHAROS LT 3                         |                            |                   |

## 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki).
- 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.
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

### ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup
- Lakukan konsultasi Kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali 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.

|                    |                                              |                            |                              |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260700055                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 13 August 2026             |
| Nama Pasien        | : AMALIA                                     | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 14 August 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 1 Februari 1971 / 55 Tahun 6 Bulan 13 Hari |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 6287781241528                              |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG PHAROS LT 3                         |                            |                              |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol dalam darah. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh serta perbanyak aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan Ibu mengalami anemia. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Mengingat adanya Riwayat anemia yang Ibu alami, saat ini kondisinya masih belum terkontrol sepenuhnya karena masih ada nilai hematologi dibawah batas normal. Ibu disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu agar dapat diberikan terapi/penanganan yang sesuai agar kondisi anemia Ibu dapat terkontrol dengan baik. Hasil pemeriksaan ini juga mengindikasikan adanya kemungkinan gangguan darah lain namun harus dikonfirmasi dengan pemeriksaan lanjutan seperti sediaan apus darah tepi. Untuk saat ini, Ibu dapat menambah porsi makanan tinggi zat besi, menghindari konsumsi minuman penghambat zat besi bersamaan dengan makanan, dan segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat jika mengalami keluhan seperti lemas, mudah lelah dan pusing berkepanjangan.
- 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. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow