

No. MR	: PNK20251100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: DEDEH KURNIASIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 April 1986 / 40 Tahun 4 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281284801462		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LT 2, PURCHASING PABRIK		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DALAM 1 BULAN TERAKHIR MINUM BODREX 2X
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	BODREX
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	3x seminggu
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir nyemil jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	109/78 mmHg
Nadi	:	67 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	62 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	86 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sering pusing

KESIMPULAN

- IMT 24,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 86 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: DEDEH KURNIASIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 April 1986 / 40 Tahun 4 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281284801462		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LT 2, PURCHASING PABRIK		

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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

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.

No. MR	: PNK20251100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: DEDEH KURNIASIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 April 1986 / 40 Tahun 4 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281284801462		
Alamat Pasien	: GEDUNG PHAROS LT 2, PURCHASING PABRIK		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk pusing yang sering Ibu alami, perlu dipastikan polanya, apakah ke arah pusing yang terasa berputar terutama ketika melakukan perubahan gerakan (misalnya dari posisi duduk ke berdiri, tidur ke bangun), biasanya terasa seperti mau jatuh atau goyang, atau ke arah sakit atau nyeri kepala. Jika Ibu merasa seperti berputar, Ibu dapat mensiasati dengan tidak melakukan perubahan gerakan secara tiba-tiba, menghindari makanan atau minuman yang dapat memicu pusing berputar muncul seperti makanan tinggi gula dan garam serta kafein. Kondisi ini dapat terjadi antara lain karena adanya gangguan organ keseimbangan, peradangan dan infeksi, gangguan pada sistem saraf/neuron, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Untuk memastikan diagnosis, disarankan untuk melakukan pemeriksaan ke Dokter Spesialis THT agar kondisi Ibu dapat tertangani dengan baik, terutama jika keluhan tidak membaik. Jika Ibu merasa keluhan yang dialami lebih mengarah pada sakit kepala, perlu diidentifikasi juga penyebab terjadinya keluhan tersebut. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang/kekakuan otot leher yang menyebabkan penyaluran nyeri sampai kepala, kurang cairan atau dehidrasi, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit lainnya seperti gangguan pada sistem saraf, otot dan tulang. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti cokelat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan sakit kepala terus muncul, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Neurologi untuk penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Ibu.
- 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