

No. MR	: PNK20260800046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: EKA NURYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 September 1989 / 36 Tahun 10 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285888425242		
Alamat Pasien	: LIMO 45		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	ASMA ASAM LAMBUNG GERD
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Asma
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	2x sehari, 1-2x nyemil sehari
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 1/2 siang

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	96/71 mmHg
Nadi	:	78 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.0°
Berat Badan	:	55 Kg
Tinggi Badan	:	148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	87 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 25,1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 87 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TROMBOSIT DAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

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

No. MR	: PNK20260800046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: EKA NURYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 September 1989 / 36 Tahun 10 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285888425242		
Alamat Pasien	: LIMO 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk perempuan).
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas 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.

PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter
- Pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

No. MR	: PNK20260800046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: EKA NURYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 September 1989 / 36 Tahun 10 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285888425242		
Alamat Pasien	: LIMO 45		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

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 menunjukkan trombosit Ibu mengalami peningkatan. Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang. Jika Ibu merasakan keluhan seperti lemas, hilang rasa pada tungkai, pendarahan seperti mimisan, segera datang ke fasilitas kesehatan untuk ditangani lebih lanjut oleh Dokter.
- 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