

No. MR	: PNK20251000016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: PHAM NGOC YEN HUY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Mei 1992 / 34 Tahun 2 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281384742450		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos - Jalan Limo No.40 , Grogol Utara , Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK
Alergi	: TIDAK
Pola Makan	: 1x sehari makan berat, dan nyemil
Kebiasaan Olahraga	: 3-4x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 7/8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/82 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 27 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20251000016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: PHAM NGOC YEN HUY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Mei 1992 / 34 Tahun 2 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281384742450		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos - Jalan Limo No.40 , Grogol Utara , Jakarta Selatan		

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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.

No. MR	: PNK20251000016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: PHAM NGOC YEN HUY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Mei 1992 / 34 Tahun 2 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281384742450		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos - Jalan Limo No.40 , Grogol Utara , Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7-8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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.
- Saat ini, tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (114/82mmHg). Pada dasarnya, tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Ibu disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- 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, terutama dalam manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.



dr. Fenetta F A Masinambow