

No. MR	: PNK20251100020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 November 2025
Nama Pasien	: IRMA MAULIDAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1992 / 33 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281221526665		
Alamat Pasien	: Jl. Meruya ilir raya no.12 blok A-2 RT.004/007 Meruya Selatan, Kembangan - Jakarta Barat		

Kode referral : ALA12

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Pencernaan - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, jantung dan ginjal
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/84 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 98 CM (NORMAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- UREUM MENURUN
- RIWAYAT KELUARGA HIPERTENSI, JANTUNG, DAN GINJAL

No. MR	: PNK20251100020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 November 2025
Nama Pasien	: IRMA MAULIDAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1992 / 33 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281221526665		
Alamat Pasien	: Jl. Meruya ilir raya no.12 blok A-2 RT.004/007 Meruya Selatan, Kembangan - Jakarta Barat		
	Kode referral : ALA12		

MEDICAL REPORT

SARAN

ATUR POLA MAKAN

- Kurangi makanan tinggi gula, tepung, gorengan, santan, dan makanan cepat saji.
- Perbanyak sayur, buah, sumber protein sehat (ikan, tahu-tempe, dada ayam tanpa kulit).
- Ganti nasi putih dengan karbohidrat kompleks (nasi merah, oatmeal).
- Batasi cemilan manis dan minuman manis.

TARGET PENURUNAN BERAT BADAN

- Turunkan 5-10% berat badan dalam 3-6 bulan.
- Fokus pada mengecilkan lingkar perut (target awal < 90 cm, bertahap menuju < 80 cm).

AKTIVITAS FISIK

- Minimal 150 menit per minggu olahraga: jalan cepat, bersepeda, berenang.
- Tambahkan latihan kekuatan 2 kali per minggu (squats, angkat beban ringan, resistant band).

CUKUPI PROTEIN

- Karena ureum cenderung rendah, pastikan asupan protein cukup setiap hari: telur, ikan, daging tanpa lemak, susu rendah lemak.

PANTAU TEKANAN DARAH & GULA DARAH

- Cek tekanan darah minimal 1x/minggu.
- Cek gula darah & kolesterol tiap 6-12 bulan.

POLA HIDUP

- Tidur cukup 7 - 8 jam.
- Kelola stres (yoga, meditasi, journaling).
- Perbanyak air putih, hindari alkohol & rokok.

KONSULTASI LANJUTAN

- Jika ada keluhan seperti mudah lelah, bengkak, pusing, atau nyeri dada, segera konsultasi.
- Konsultasi nutrisi dapat membantu membuat rencana makan yang sesuai kebutuhan Anda.

No. MR	: PNK20251100020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 November 2025
Nama Pasien	: IRMA MAULIDAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1992 / 33 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281221526665		
Alamat Pasien	: Jl. Meruya ilir raya no.12 blok A-2 RT.004/007 Meruya Selatan, Kembangan - Jakarta Barat		
	Kode referral : ALA12		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pasien mengalami overweight dengan obesitas sentral, yang menjadi faktor risiko utama sindrom metabolik.
- Riwayat keluarga penyakit jantung, ginjal, dan hipertensi memperkuat risiko sehingga perlu pemantauan lebih ketat.
- Pemeriksaan ureum rendah tidak mengarah ke gangguan ginjal bila parameter lain normal; kemungkinan terkait pola makan kurang protein.
- Disarankan intervensi gaya hidup untuk menurunkan berat badan 5-10% secara bertahap dan memperkecil lingkaran perut.
- Perlu pemantauan berkala tekanan darah, gula darah, dan profil lipid, mengingat riwayat keluarga.



DERRYL FALARY