

No. MR	: PNK20251100034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 November 2025
Nama Pasien	: GISELA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6287776912523		
Alamat Pasien	: kp. dharma permai blok B3 no.40, semanan. tolong datang jam 8 pagi		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: seafood
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4 -5 kali
Riwayat Merokok	: Tidak Pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Setahun sekali
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/69 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Rabun jauh

KESIMPULAN

- INDEKS MASSA TUBUH / IMT 26.2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- PENURUNAN UREUM DAN KREATININ
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- TERDAPAT SEL DARAH MERAH DALAM URIN

SARAN

ATUR POLA MAKAN

- Kurangi: gorengan, makanan manis, makanan cepat saji, minuman manis / soft drink.

No. MR	: PNK20251100034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 November 2025
Nama Pasien	: GISELA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Mei 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6287776912523		
Alamat Pasien	: kp. dharma permai blok B3 no.40, semanan. tolong datang jam 8 pagi		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Perbanyak: sayur, buah, ikan, kacang, alpukat, telur, yogurt.
- Pilih protein sehat: ikan, ayam tanpa kulit, tempe / tahu, telur.
- Ganti camilan: dari snack kemasan dengan buah atau kacang tanpa garam.

TINGKATKAN HDL KOLESTEROL BAIK

- Olahraga rutin minimal 150 menit per minggu (jogging, berenang, bersepeda, zumba).
- Konsumsi lebih banyak lemak baik: alpukat, kacang almond, ikan salmon/tuna, minyak zaitun.

JAGA KESEHATAN SALURAN KEMIH

- Minum air tercukupi 1.5 sampai 2 liter per hari..
- Jangan menahan kencing.
- Jaga kebersihan area berkemih karena rawan terjadi infeksi.
- Jika ada keluhan nyeri saat kencing, urin keruh, atau berbau segera periksa ulang.

PENGATURAN BERAT BADAN

- Target turunkan 5 - 10% dari berat badan sekarang secara bertahap dalam 3 - 6 bulan.
- Fokus pada gaya hidup sehat, bukan diet ketat.

CATATAN

- Berat badan dan lingkar perut berlebih dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti kolesterol tinggi, diabetes, atau masalah jantung di masa depan.
- Penurunan HDL (kolesterol baik) perlu diperbaiki karena HDL berfungsi sebagai pembersih lemak jahat dalam tubuh.
- Sel darah merah dalam urin perlu diperhatikan. Bisa saja tidak berbahaya, namun bisa juga tanda infeksi atau iritasi saluran kemih, atau kontaminasi saat menstruasi.
- Nilai ureum - kreatinin rendah tidak mengarah ke penyakit berbahaya, hanya perlu keseimbangan asupan nutrisi terutama protein.

No. MR	:	PNK20251100034	Tanggal Pengambilan Sampel	:	18 November 2025
Nama Pasien	:	GISELA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	20 November 2025
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	:	18 Mei 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 2 Hari			
No. HP Pasien	:	6287776912523			
Alamat Pasien	:	kp. dharma permai blok B3 no.40, semanan. tolong datang jam 8 pagi			

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY