

No. MR	: PNK20251100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 December 2025
Nama Pasien	: DEDEH KURNIASIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 5 April 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281284801462		
Alamat Pasien	: Gedung HO Lt.2. Ruangan Purchasing Pabrik		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	tidak ada, kadang sakit maag aja
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak
Konsumsi Obat Rutin	:	tidak ada
Alergi	:	tidak asa
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 2x
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	108/71 mmHg
Nadi	:	75 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	61 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	84 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sakit kepala

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 23.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- PENURUNAN UREUM

SARAN

PERBAIKI LINGKAR PERUT SECARA BERTAHAP

- Tingkatkan aktivitas fisik: minimal 30 menit per hari (jalan cepat, jogging ringan, atau senam).
- Kurangi konsumsi gula dan tepung (kue, roti manis, minuman manis).
- Utamakan makanan tinggi serat: sayur, buah, oats, kacang-kacangan.
- Perbaiki pola tidur (6 - 8 jam), karena kurang tidur meningkatkan penumpukan lemak perut.

No. MR	: PNK20251100051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 December 2025
Nama Pasien	: DEDEH KURNIASIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 5 April 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281284801462		
Alamat Pasien	: Gedung HO Lt.2. Ruangan Purchasing Pabrik		

MEDICAL REPORT

SARAN

TINGKATKAN ASUPAN PROTEIN BERKUALITAS

- Ureum yang rendah bisa terkait pola makan. Pastikan konsumsi: Telur, Ikan, Daging tanpa lemak, Tahu dan tempe, Greek yogurt

JAGA BERAT BADAN AGAR TETAP STABIL

- Hindari diet ekstrem atau melewatkan makan
- Makan teratur 3 kali sehari dan snack sehat (jika perlu)
- Utamakan air putih, hindari minuman manis

REKOMENDASI TINDAK LANJUT

- Pantau lingkaran perut setiap 2 - 4 minggu
- Ulang pemeriksaan metabolik setelah 3 bulan
- Konsultasi kembali jika ada keluhan seperti cepat lelah, menstruasi tidak teratur, atau perubahan berat badan yang drastis.

CATATAN

- Indeks Massa Tubuh (IMT): 23.8 - NORMAL. Berat badan Anda termasuk kategori sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa risiko penyakit metabolik (seperti diabetes dan tekanan darah tinggi) masih dalam batas aman.
- Lingkar Perut: 83 cm - DI ATAS BATAS IDEAL. Untuk wanita, batas lingkar perut yang disarankan adalah kurang dari 80 cm. Lingkar perut sedikit di atas batas ini dapat menandakan mulai adanya penumpukan lemak visceral (lemak di sekitar organ tubuh). Walaupun perbedaannya hanya beberapa sentimeter, tetap perlu perhatian karena lemak perut sangat berpengaruh pada kesehatan metabolik.
- Ureum Menurun - DI BAWAH NILAI NORMAL. Hasil ureum Anda menunjukkan penurunan di bawah batas normal. Ureum adalah zat sisa dari proses metabolisme protein. Nilai yang rendah bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti: Asupan protein yang kurang, Pola makan rendah kalori atau diet terlalu ketat, Overhidrasi (minum terlalu banyak air), Kondisi medis tertentu, namun jarang.

No. MR	:	PNK20251100051	Tanggal Pengambilan Sampel	:	01 December 2025
Nama Pasien	:	DEDEH KURNIASIH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	01 December 2025
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	:	5 April 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 26 Hari			
No. HP Pasien	:	6281284801462			
Alamat Pasien	:	Gedung HO Lt.2. Ruangan Purchasing Pabrik			

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY