

No. MR	: PNK20251200006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 December 2025
Nama Pasien	: MAGDALENA IMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1978 / 47 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628155193567		
Alamat Pasien	: Riviera metland puri blok N-11		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sepeda tapi tidak rutin
Riwayat Merokok	: Aktif
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Konsumsi, tiap minggu
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/72 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 94%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kondisi fit

KESIMPULAN

- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PINGGANG BERLEBIH 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS DAN LINGKAR PINGGANG MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 25 kg/m², lingkar pinggang wanita >80 cm

No. MR	: PNK20251200006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 December 2025
Nama Pasien	: MAGDALENA IMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1978 / 47 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628155193567		
Alamat Pasien	: Riviera metland puri blok N-11		

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 kaya serat).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans serta minuman beralkohol karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi tetap terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari frekuensi 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran pinggang dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan serta hindari makan sebelum tidur.

KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti diabetes (riwayat penyakit diabetes pada keluarga), tekanan darah tinggi, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Penanganan obesitas dan lingkaran perut berlebih umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis dengan melakukan konsultasi ke dokter di fasilitas kesehatan terdekat untuk rencana yang sesuai dan aman.



No. MR	: PNK20251200006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 December 2025
Nama Pasien	: MAGDALENA IMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 1978 / 47 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628155193567		
Alamat Pasien	: Riviera metland puri blok N-11		

MEDICAL REPORT

DERRYL FALARY