

No. MR	: PNK20251200011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: RISMA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281365970040		
Alamat Pasien	: Pharos		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Vertigo
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker otak dan diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Sejauh ini belum ada
Alergi	: Belum tau
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/65 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 81.9 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Normal, mata minus1,5

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 35.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS DAN LINGKAR PINGGANG MELEBIHI BATAS NORMAL

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

No. MR	: PNK20251200011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: RISMA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281365970040		
Alamat Pasien	: Pharos		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 dan minuman manis serta minuman beralkohol.
- 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.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin selama 30 menit/hari dengan frekuensi 3-5 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

MENCEGAH PENYAKIT DIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok/ Hindari paparan asap rokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.

No. MR	: PNK20251200011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: RISMA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281365970040		
Alamat Pasien	: Pharos		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.

CATATAN

- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Lakukan pemeriksaan secara berkala untuk mengontrol kondisi agar tetap terpantau dengan baik dan mendeteksi secara dini penyakit serta mencegah komplikasi.
- Karena Ibu memiliki riwayat keluarga dengan diabetes maka disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat karena pilar utama pencegahan diabetes melitus adalah modifikasi gaya hidup sehat.



DERRYL FALARY